

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**



SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**EKA NURYANTI
NPM : 1411080038**

JURUSAN : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan S.Pd
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh

**EKA NURYANTI
NPM : 1411080038**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H/ 2018 M**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

**Oleh
EKA NURYANTI**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah kedisiplinan rendah yakni peserta didik yang kurang mentaati peraturan di sekolah dengan gejala yang ditandai seperti datang kesekolah tidak tepat waktu, meninggalkan sekolah tanpa izin, dan tidak memakai seragam dan atribut sesuai dengan ketentuan. Perilaku tersebut menunjukkan dan terlihat melalui perilaku peserta didik yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh *treatment* yang diberikan terhadap kedisiplinan peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *Quasi Experimental Design* dengan metode *Nonequivalent Control Group Design* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 peserta didik dari kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah dan sedang. Teknik *self-management* dilakukan sebanyak 5 kali. Subyek diobservasi dua kali (*Pre-test* dan *Post-test*). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, angket dan observasi.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel yaitu sebesar $2,810 > 1,96$ dan juga nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat juga nilai rata-rata *posttest* yang meningkat dari nilai *pretest* ($89,2 > 28,8$). Dan juga dapat dilihat dari tingkat persentase pada kategori tinggi yaitu setelah diberi perlakuan dan sebelum diberi perlakuan ($80\% > 30\%$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Bimbingan kelompok, *Self-management*, Kedisiplinan



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul : PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS
X SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2018/2019**

Nama : EKA NURYANTI
NPM : 1411080038
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung


Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
NIP. 197305032001121001


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed. D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019** . disusun oleh : Eka Nuryanti, NPM : 1411080038, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Kamis / 6 Desember 2018

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji Pendamping I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag

Penguji Pendamping II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M. Pd

NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya : “Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh serta saling berwasiyat dalam hak dan kesabaran”. (QS. AL;’Ashr ayat 1-3).¹

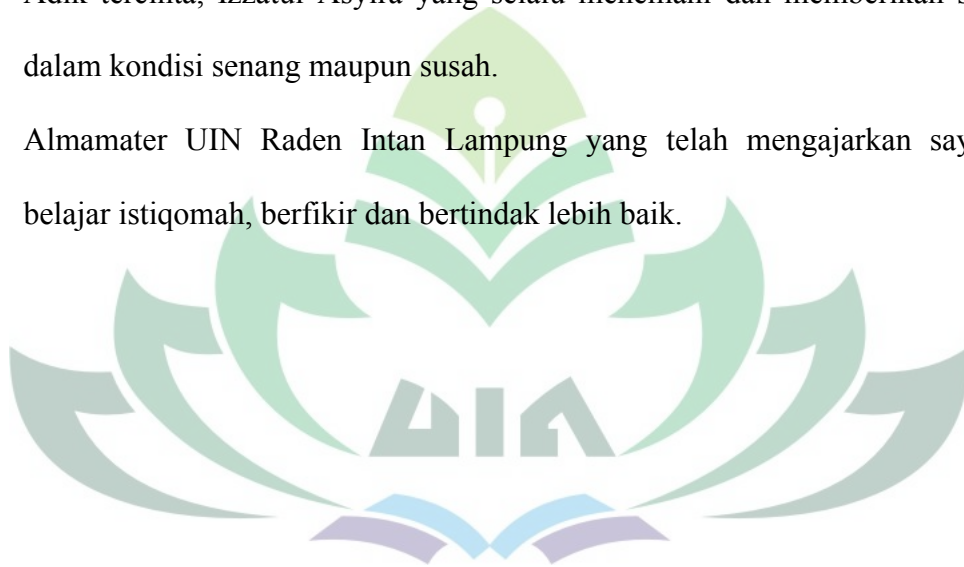


¹Al-qur'an dan terjemahannya, Pustaka Agung Harapan, Surabaya (2006). h. 913.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirohim, saya ucapkan banyak terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Ayah Sugeng Matrianto dan Ibu Yani Triansyah yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Adik tercinta, Izzatul Asyira yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 21 Maret 1997 di Raman Endra Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur, penulis merupakan anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Sugeng Matrianto dan Ibu Yani Triansyah. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Raman Endra dan lulus pada tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Raman Utara dan lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Raman Utara dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukamulya Kecamatan Banyumas Kabupaten Pringsewu selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terima kasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendo'akan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terima kasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai perihal, karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Deden Makbuloh, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.

5. Dr, Rifda El Fiah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Peserta didik kelas X IPS 1 dan 2 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.
8. Sahabat-sahabatku, Anis Waatul Fitri, Dita Putri Larasati, Deviana, Eva Windriasari, Fidia Fitri Ade Pratiwi yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi.

Semoga bantuan yang tulus diberikan dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucapkan Alhamdulillahirobbil'alamin, penulis khususnya dan bagi pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang. Amin.

Bandar Lampung, 2018
Penulis,

Eka Nuryanti
1411080038

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	11
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-management</i>	14
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	14
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	17
3. Fungsi Bimbingan Kelompok.....	18
4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	18
B. Teknik <i>Self-Management</i>	21
1. Konsep Dasar.....	21
2. Tujuan <i>Self-Management</i>	23

3. Manfaat <i>Self-Management</i>	24
4. Tahap-tahap Teknik <i>Self-management</i>	24
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-Management</i>	27
C. Kedisiplinan Peserta Didik.....	28
1. Tujuan Disiplin.....	29
2. Unsur-unsur Disiplin	30
3. Faktor Penyebab Pelanggaran Disiplin Peserta Didik.....	30
D. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-management</i> Untuk Disiplin	32
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	36
F. Kerangka Berfikir.....	41
G. Hipotesis.....	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian.....	44
B. Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional	48
D. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51
3. Teknik sampling.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
1. Wawancara	52
2. Observasi	53
3. Angket (kuesioner)	54
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	58
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	61
1. Validitas	61
2. Reliabilitas.....	63
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	64

1. Teknik Pengolahan Data.....	64
2. Teknik Analisis Data.....	65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	66
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	67
2. Pelaksanaan Penelitian	77
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	82
4. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	84
B. Pembahasan	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	99

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	101
B. Saran	102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pelanggaran Disiplin Peserta Didik Kelas X	8
2. Definisi Operasional	49
3. Populasi Penelitian.....	51
4. Skor Alternatif Jawaban.....	55
5. Kriteria Kedisiplinan.....	57
6. Kisi-Kisi Kedisiplinan (Tata Tertib) Peserta Didik	59
7. Uji Validitas	62
8. Hasil Validitas.....	62
9. Uji Reabilitas	63
10. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	67
11. Hasil <i>pretest</i> Kelas Kontrol.....	68
12. Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen.....	77
13. Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol	81
14. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	82
15. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	83
16. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen	84
17. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol	88
18. Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol	92
19. Perbandingan kelas Eksperimen dan kelas Kontrol.....	93
20. Tingkat Persentase Kategori Kelompok Eksperimen dan Kontrol	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	42
2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	46
3. Variabel Penelitian.....	48
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	67
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	68
6. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	82
7. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	83
8. Kurva Kelas Eksperimen	87
9. Kurva Kelas Kontrol	91
10. Grafik Peningkatan Kedisiplinan.....	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tata tertib SMA Negeri 3 Bandar Lampung.....	1
2. Pedoman Wawancara.....	7
3. Lembar Observasi	8
4. Kuesioner	9
5. Kisi-kisi Kedisiplinan	12
6. Surat Keterangan Validasi Teknik Pengumpulan Data	14
7. Lembar Validasi Angket Kedisiplinan.....	15
8. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)	16
9. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
10. Tabel Z	39
11. Tabel r	40
12. Data Absensi X IPS 1	42
13. Data Absensi X IPS 2	43
14. Kartu Konsultasi	44
15. Dokumentasi Kegiatan.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kedisiplinan merupakan bagian penting dalam pendidikan, baik dalam konteks pendidikan formal, non formal, maupun dalam pendidikan informal. Permasalahan mengenai kedisiplinan merupakan hal yang sudah umum dan seringkali terjadi baik didalam lingkungan masyarakat maupun dalam lingkungan sekolah.¹ *'Self-discipline' is submission to the internal values of a practice againts counter-inclination. This leads to a concept of autonomy quite different from the reflective variant that goes with control.*²

Kedisiplinan merupakan salah satu cara untuk membantu peserta didik untuk mengembangkan kontrol diri, membantu peserta didik mengenali perilaku

¹ Hanif Aftiani et al., "Penerapan Konseling Kelompok *Behavior* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 438.

² C Harles C Lark, "Discipline In School," *BRITISH JOURNAL OF EDUCATIONAL STUDIES* 46 (2015): h. 295.

yang salah, mendorong, membimbing dan membantu dalam memperoleh rasa kepuasan karena kesetiaan dan kepatuhan terhadap aturan yang ada.³

Dalam sekolah terdapat banyak komponen yang dijadikan sebagai sarana pendidikan untuk dapat mewujudkan tujuan pendidikan dengan benar, salah satunya adalah tata tertib sekolah. Tata tertib sekolah merupakan aturan atau peraturan yang baik dan merupakan hasil pelaksanaan yang konsisten dari peraturan yang ada. Salah satu bentuk ketidakdisiplinan di sekolah yang paling tampak adalah mengenai pelanggaran terhadap tata tertib, hal itu menggambarkan seolah-olah memang benar bahwa peraturan dibuat adalah untuk dilanggar.⁴

Masalah disiplin sekolah sangatlah luas dan bermacam-macam, dalam pembahasan ini penulis membahas disiplin secara khusus yaitu disiplin lebih kearah tata tertib di sekolah. Menurut Akhmad Sudrajat dalam Ridha menyatakan bahwa :

Setiap peserta didik dituntut dan diharapkan untuk berperilaku setuju dengan aturan dan tata tertib yang berlaku disekolahnya. Perilaku, aturan dan tata tertib yang berlaku disekolah tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- 1) kepatuhan dan ketaatan peserta didik terhadap berbagai peraturan dan tata tertib yang berlaku disekolahnya, itu biasa disebut dengan disiplin peserta didik.
- 2) peraturan, tata tertib dan berbagai ketentuan lainnya yang berupaya mengatur perilaku peserta didik disebut disiplin sekolah.⁵

³ Titin Indah Pratiwi Nikmatu Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palsy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 2.

⁴ Hanif Aftiani et al., "Penerapan Konseling Kelompok *Behavior* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 438.

⁵ Ridha "Disiplin Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Ilmiah Konseling* 2 (2013): h. 27.

Uraian tersebut menjelaskan bahwa kedisiplinan merupakan peserta didik memiliki kewajiban untuk patuh dan taat terhadap peraturan dan tata tertib di sekolah. Adapun dimana peraturan yang ada di sekolah dibuat bukan karena tanpa alasan, melainkan untuk mengatur perilaku peserta didik agar teratur dan baik. Menurut Suryosubroto dalam Ibrahim kewajiban mentaati tata tertib sekolah adalah:

Hal yang penting, sebab merupakan bagian dari sistem persekolahan dan bukan sekedar sebagai kelengkapan di sekolah. Pada dasarnya tata tertib untuk peserta didik adalah sebagai berikut:

1. Tugas dan kewajiban dalam kegiatan intra sekolah
 - a. peserta didik harus datang kesekolah sebelum ajaran dimulai
 - b. peserta didik sudah siap menerima ajaran sesuai dengan jadwal sebelum ajaran dimulai
 - c. peserta didik boleh pulang jika ajaran telah selesai
 - d. peserta didik wajib menjaga kebersihan dan keindahan kelas
 - e. peserta didik wajib berpakaian sesuai dengan yang ditetapkan oleh sekolah
 - f. peserta didik juga memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler seperti: pramuka, kesenian, pmr, dan sebagainya
 - g. peserta didik wajib mengerjakan tugas tepat waktu
 - h. peserta didik wajib menghormati kepala sekolah, guru dan sesama teman.
2. Larangan-larangan yang harus diperhatikan
 - a. meninggalkan sekolah/jam ajaran tanpa izin dari kepala sekolah atau guru yang bersangkutan
 - b. merokok disekolah
 - c. berpakaian tidak senonoh atau bersolek yang berlebihan
 - d. kegiatan yang mengganggu jalannya ajaran
 - e. berkelahi disekolah
3. Sanksi bagi peserta didik dapat berupa
 - a. peringatan lisan
 - b. peringatan tertulis dengan tembusan orang tua
 - c. dikeluarkan sementara

d. dikeluarkan dari sekolah.⁶

Membahas tentang peraturan tata tertib tidak lepas dari kekuasaan yang membuat aturan dengan objek yang diberlakukan dengan menjalankan aturan. Peserta didik pada masa remaja atau Sekolah Menengah Atas memiliki karakteristik tersendiri sehingga aturan yang diberlakukan mesti sesuai dengan kondisi usia dan jiwanya, sedangkan masa remaja adalah masa *oventuris* dalam mencari identitas diri yang dimanfaatkan dalam bentuk mencoba dan mencari identitas diri. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi kegoncangan sehingga dapat menimbulkan munculnya penyesuaian yang negatif dalam diri remaja. Hal ini berimplikasi pada pentingnya kedisiplinan dalam menyediakan perlakuan edukatif sesuai dengan perkembangan dan keadaan jiwa remaja.⁷ Menurut Bimo Walgito dalam Sudarsono pelanggaran kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah sering terjadi pada anak masa remaja hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

Faktor internal yang terdapat dalam diri sendiri dan faktor eksternal dari pengaruh lingkungan luar. Secara rinci dilihat dibawah ini:

1. faktor internal misalnya, rasa malas yang timbul dari dalam diri sendiri, kurangnya rasa tanggung jawab, ingin mencari perhatian dan kurang religius;
2. faktor eksternal misalnya, lingkungan keluarga dan orang tua yang kurang memperhatikan anak, orang tua bercerai, tinggal terpisah dengan orang tua, pengaruh pergaulan teman, lingkungan sekolah

⁶ Ibrahim, "Faktor Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 20 (2017): h. 41.

⁷ Aisah Indati, Niken Widanarti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self-efficacy* Pada Remaja Di SMU Negeri 9 Yogyakarta," *Jurnal Psikologi*, no. 2 (2002): h. 113.

dan lingkungan masyarakat yang kurang baik juga sangat berpengaruh.⁸

Disiplin pada diri individu dapat tumbuh dengan adanya campur tangan dari pendidikan, yang dilakukan secara bertahap melalui latihan-latihan. Dengan memiliki perilaku disiplin, dapat membantu peserta didik mengontrol tingkah lakunya sehari-hari baik disekolah maupun di rumah. Selain itu dengan memiliki perilaku disiplin akan mendapat prestasi yang baik. Disiplin dapat dilihat atau diukur dengan menggunakan indikator-indikator, adapun indikator menurut A.S Moenir dalam Apriadi adalah sebagai berikut:

- a. Disiplin waktu, meliputi:
 - 1) tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan disekolah.
 - 2) tidak meninggalkan kelas atau membolos saat ajaran.
 - 3) menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditetapkan.
- b. Disiplin perbuatan, meliputi:
 - 1) patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku.
 - 2) tidak malas belajar.
 - 3) tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya.
 - 4) tidak suka berbohong.
 - 5) melakukan tingkah laku yang menyenangkan, seperti tidak mencontek tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu teman saat belajar.⁹

Apabila dilihat dari indikator diatas sesuai dengan kondisi pada saat pra penelitian ini kedisiplinan siswa dalam mematuhi tata tertib sekolah dapat dilihat dari banyaknya skor pelanggaran yang dilakukan, jadi semakin tinggi skor

⁸ Sudarsono, "Kenakalan Remaja," (Jakarta: Rineka Cipta, 1990). h. 111.

⁹ Apriadi, "Peningkatan Kedisiplinan Di Sekolah Melalui *Token Economic* Pada Anak Kelompok A TK Taman Indria Dlingo," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2016, h. 303.

pelanggaran yang dilakukan maka semakin rendah tingkat kedisiplinan siswa dalam mematuhi tata tertib sekolah dan sebaliknya, semakin rendah skor pelanggaran yang dilakukan maka semakin tinggi tingkat kedisiplinan siswa dalam mematuhi tata tertib sekolah.¹⁰

Kehadiran peserta didik tepat pada waktunya di sekolah adalah termasuk salah satu sikap disiplin yang harus dimiliki setiap peserta didik sehingga mereka tidak datang terlambat kesekolah. Seandainya peserta didik datang kesekolah tepat waktu akan memberi keuntungan bagi peserta didik, yaitu peserta didik tidak akan terburu-buru, peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar tidak akan terganggu, tidak akan mengganggu peserta didik yang lain karena keterlambatannya, tidak ada sanksi dari sekolah, dan sebagainya.¹¹ Sebaliknya jika tidak menggunakan waktu secara baik dan teratur bahkan mengabaikannya, maka Allah SWT. Dalam Firman-Nya yang tersirat dalam Al-Qur'an surat Ali 'imran ayat 31:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

¹⁰ Hanif Aftiani et AL., "Penerapan Konseling Kelompok *Behavior* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro," *Jurnal BK Unesa* (2013): h. 439.

¹¹ Sri Wiyanti Hidayat Debby Ayu Arvianola, Mudaris Muslim, "Teknik *Self-Monitoring* Untuk Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Peserta Didik Di Sekolah," *Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2016): h. 61.

Artinya: “Katakanlah: Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Q.S Ali ‘imran ayat 31)¹²

Ayat ini merupakan patokan dimana dengannya kita dapat membedakan orang yang mencintai Allah dengan sebenar-benarnya dan orang yang hanya sekedar mengaku-ngaku semata. Tanda-tanda kecintaan kepada Allah adalah mengikuti Rasulullah, Muhammad *shallahu ‘alaihi wa sallam*, di mana Allah menjadikan tindakan mencontohi Rasulullah *shallahu ‘alaihi wa sallam* dan mengikuti segala yang diserukannya sebagai jalan kepada kecintaan kepada-Nya dan keridhaan-Nya. Oleh karena itu tidaklah akan diperoleh kecintaan Allah dan keridhaan-Nya serta pahala-Nya kecuali dengan membenarkan apa yang dibawa oleh Muhammad *shallahu ‘alaihi wa sallam* berupa al-Qur’an dan as-Sunnah, dan menaati perintah keduanya dan menjauhi larangan keduanya. Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maka mereka akan menaati peraturan yang ada, apabila peserta didik taat dan tertib terhadap peraturan di sekolah maka kehidupan peserta didik dapat terarah dan lebih baik kedepannya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan pada saat pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2018, dari wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling, menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki

¹² Al-qur’an dan terjemahannya, Pustaka Agung Harapan, Surabaya (2006). h. 67.

kedisiplinan rendah yang dilakukan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung sebagai berikut:

Tabel 1
Peserta Didik Yang Melakukan Pelanggaran Disiplin
Di Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung
Tahun Ajaran 2018

No	Indikator	Jumlah peserta didik	Persentase
1	Tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah	6	30%
2	Meninggalkan kelas/membolos saat Ajaran	4	20%
3	Tidak patuh dan menentang peraturan	5	25%
4	Membuat keributan	3	15%
5	Mengganggu teman saat belajar	2	10%
Jumlah Seluruh Peserta Didik:		20	100%

Sumber : data diperoleh dari buku kasus pelanggaran peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung¹³

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 55 peserta didik terdapat 20 yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah yaitu: tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah 6 kasus (30%), meninggalkan kelas/membolos saat Ajaran 4 kasus (20%), tidak patuh dan menentang peraturan 5 kasus (25%), membuat keributan 3 kasus (15%), dan mengganggu teman saat belajar 2 kasus (10%).

Data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik di kelas X kurang memiliki kedisiplinan terhadap tata tertib di sekolah dan dirasa oleh guru BK layak

¹³ Data Buku Kasus kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018

untuk mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Pelanggaran disiplin merupakan akumulasi dari suatu perilaku (*behavior*). Dalam diri manusia ada dua tenaga pendorong yakni kesenangan dan kesakitan, manusia cenderung untuk mengulangi tingkah laku yang membawa kesenangan dan hadiah, menghindari tingkah laku atau perbuatan yang menimbulkan ketidaksenangan, salah satu prinsip belajar yang paling jelas ialah bahwa jika ingin mengembangkan suatu jenis tingkah laku yang positif dalam diri seseorang, maka berilah sesuatu yang menyenangkan sesuatu perbuatan yang dikehendaki muncul atau dilaksanakan.¹⁴

Salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kedisiplinan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Disinilah peran *self-management* dibutuhkan untuk mengelola seluruh kemampuan tersebut. Teknik *self-management* dipilih karena didalamnya terdapat strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.¹⁵

Menurut Mappiare dalam Setiawati, *self-management* yaitu:

Menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif *behavioral* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*).¹⁶

¹⁴ Hanif Aftiani et AL., "Penerapan Konseling Kelompok *Behavior* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro," *Jurnal BK Unesa* (2013): h. 440.

¹⁵ Faiqotul Isnaini, "Strategi *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 2 (2015): h. 34.

¹⁶ Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palsy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 4.

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik di kehidupan selanjutnya. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat 6 peserta didik diduga tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah di SMA Negeri 3 Bandar Lampung;
2. Terdapat 4 peserta didik terlihat meninggalkan kelas/membolos saat jam pelajaran di SMA Negeri 3 Bandar Lampung;
3. Terdapat 5 peserta didik terindikasi tidak patuh dan menentang peraturan sekolah di SMA Negeri 3 Bandar Lampung;
4. Terdapat 3 peserta didik seperti membuat keributan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung;
5. Terdapat 2 peserta didik diduga mengganggu teman saat belajar di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah, maka peneliti membatasi masalah pada “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalahnya ialah sebagai berikut: ”Berapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung?”

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan utama yang ingin peneliti capai dari penelitian ini adalah mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik di sekolah.

2. Kegunaan Penelitian

Ada beberapa kegunaan penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

a. Kegunaan teoritis

- 1) Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan dibidang bimbingan dan konseling.

- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

b. Kegunaan praktis

- 1) Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-managamenet* dalam meningkatkan kedisiplinan di dunia pendidikan.
- 2) Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kedisiplinan rendah di sekolah.
- 3) Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat menurunkan kebiasaan melanggar tata tertib sekolah.
- 4) Bagi peneliti, dapat mengetahui sejauh mana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman, kesimpangsiuran dalam penelitian yang akan dilakukan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling bidang sosial.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan kedisiplinan yang rendah pada peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan didefinisikan sebagai suatu kegiatan kelompok yang dilakukan dalam waktu bersamaan dalam rangka membahas beberapa hal yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan sebagai bentuk mencegah timbulnya masalah pada peserta didik dan mengembangkan potensi peserta didik.¹ Secara historis asal mula pengertian bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan dan mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya.²

Kemudian menurut Kartadinata dalam Habsy bimbingan diartikan sebagai proses bantuan kepada individu untuk perkembangan optimum individu untuk memilih dan mengambil keputusan atas tanggung jawab

¹ Galih Wicaksono, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya," *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling 1*, no. 1 (2013): h. 68.

² Eko Susanto, "Penggunaan Media Dalam Proses Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Kreativitas," *Jurnal Guidena 2*, no. 1 (2012): h. 18.

sendiri, perkembangan optimum adalah perkembangan yang sesuai dengan potensi dan sistem nilai yang dianut.³ Sementara yang dimaksud dengan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok.⁴ Prayitno dalam Alamri menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna untuk mencapai suatu tujuan tertentu.⁵ Sejalan dengan itu Rusmana dalam Hidayati mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai:

Proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk berpartisipasi aktif dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.⁶

Berdasarkan pengertian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok ada ahli, yaitu konselor, dan anggota kelompok yaitu klien (yang jumlahnya lebih dari satu orang). Terjadi hubungan konseling dalam suasana hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Adanya pengungkapan dan

³ Bakharudin All Habsy, "Filosofi Keilmuan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan 2*, no. 1 (2017): h. 2.

⁴ Richma Hidayati, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Stimulus Control Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling 2*, no. 2 (2013): h. 94.

⁵ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 1*, no. 1 (2015): h. 2.

⁶ Richma Hidayati, *Loc. Cit.*

pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.⁷ Dalam Al-Qu'ran Surat An-Nahl ayat 125 menjelaskan :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ
١٢٥

Artinya :

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”. (QS.An-Nahl:125)⁸

Dalam hal ini dijelaskan bahwa serulah, yakni bahwa seseorang melanjutkan usahanya untuk melakukan dan mengajak orang lain kepada jalan yang ditunjukkan Tuhan dan pengajaran yang baik agar mereka mendapat petunjuk dan jalan keluar dari setiap masalahnya dan baiknya seorang dapat menyanggah orang lain dengan cara yang terbaik agar mereka dapat menyadari kesalahan dan masalah yang sedang dihadapi seorang dapat membantu mereka mengembangkan potensi dalam diri mereka agar menjadi lebih baik.

⁷ Nurdjana Alamri, *Loc. Cit.*

⁸ Al-qur'an dan terjemahannya, Pustaka Agung Harapan, Surabaya (2006). h. 383.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok bertujuan untuk memandirikan konseli dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan.⁹ Bimbingan kelompok adalah belajar memahami diri sendiri dan orang lain, memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang berkeunikan, menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan mengentaskan konflik-konflik tertentu dan meningkatkan kemampuan kontrol diri sendiri, kemandirian dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.¹⁰ Menurut Winkel dalam Wicaksono, tujuan bimbingan kelompok ada tiga yaitu:

1. supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri.
2. memiliki pandangan sendiri dan tidak hanya sekedar “membebek” pendapat orang lain.
3. mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri konsekuensi-konsekuensi dari tindakannya.¹¹

Adapun mengenai tujuan dalam kegiatan bimbingan, ditetapkan berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli serta pendekatan bimbingan yang dilakukan oleh konselor.

⁹ Galih Wicaksono, “Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya,” *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling 1*, no. 1 (2013): h. 68.

¹⁰ Addahri Hafids Awlawi, “Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem*,” *Jurnal Ilmiah Konseling 2*, no. 1 (2013): h. 183.

¹¹ Galih Wicaksono, *Loc. Cit.*

3. Fungsi Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki fungsi yang sangat penting dalam mengembangkan potensi individu yang belum dikembangkan atau mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh individu serta memelihara potensi yang sedang berkembang khususnya hal-hal yang berkaitan dengan persoalan tentang diri sendiri mulai dari pemahaman tentang diri sendiri sampai peningkatan kepercayaan diri individu.¹²

4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Terdapat beberapa tahapan pada bimbingan kelompok yang dijelaskan oleh Hartinah dalam Wicaksono, diantaranya:

a. tahap I pembentukan

tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengakrabkan diri. Pemimpin kelompok (konselor) memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Konselor juga menyampaikan asas kerahasiaan

¹² Addahri Hafids Awlawi, *Loc. Cit.*

kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. tahap II peralihan

tahap peralihan adalah “jembatan” antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Setelah anggota kelompok merasa nyaman dengan kelompoknya dan muncul sikap saling menerima antar anggota maka anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu: 1) menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; 2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya; 3) membahas suasana yang terjadi; 4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. tahap III kegiatan

tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok. Anggota kelompok melaksanakan teknik bermain peran dalam bimbingan kelompok yang dipimpin oleh konselor. Permainan peran yang digunakan adalah permainan peran terstruktur. Kegiatan dimulai dengan membagikan skenario drama, kemudian konselor menjelaskan sekilas tentang cerita yang akan didramakan. Konselor dan anggota kelompok kemudian menentukan siapa yang akan bermain peran dan siapa yang akan menjadi pengamat. Dalam bermain peran yang terpenting bukan bagus atau tidaknya pementasan drama tetapi inti dari tema atau topik yang diangkat

dalam drama dapat dipahami dan dicoba diterapkan oleh anggota kelompok. Setelah dilakukan permainan peran anggota kelompok melakukan diskusi dipimpin oleh konselor. Dalam skenario juga terdapat petunjuk pengamat dan pedoman diskusi. Sehingga diskusi dapat dilakukan dengan batasan tema atau topik yang diangkat. Pengamat diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya, begitu pula anggota kelompok lain yang bermain peran. Setelah dilakukan diskusi kemudian dilakukan lagi permainan peran dengan pemeran yang berbeda. Selesai bermain peran dilakukan diskusi kembali, begitu seterusnya sampai dengan waktu selesainya bimbingan kelompok yang telah disepakati.

d. tahap IV pengakhiran

ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

1. pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2. pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
3. membahas kegiatan lanjutan.
4. pemimpin kelompok mengadakan penilaian segera mengenai pemahaman anggota kelompok terhadap tema yang dibahas, kenyamanan anggota kelompok ketika mengikuti kegiatan bimbingan

dan rencana nyata anggota kelompok dalam melaksanakan hasil bimbingan kelompok yang telah dilakukan.¹³

B. Teknik *Self-management*

Salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti dalam bimbingan kelompok adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi teknik teurapetik sehingga teknik ini dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik.

Peneliti berharap melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik. Berikut adalah penjelasan tentang teori *self-management*:

1. Konsep Dasar

Menurut Komalasari dalam Antari, menyatakan *self-management* (pengelolaan diri) adalah:

Prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, monitoring perilaku tersebut,

¹³ Galih Wicaksono, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya," *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling 1*, no. 1 (2013): h. 69.

memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁴

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹⁵ *Components of self-management: self-monitoring (SM), self-evaluation (SE), self-reinforcement (SR), and self-instruction (SI)*.¹⁶

Strategi *self-management* terdiri dari *self-monitoring* adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan peristiwa lingkungan. *Stimulus control* adalah merangsang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedomani atau petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku.

¹⁴ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): h. 5.

¹⁵ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 1*, no. 1 (2015): h. 3.

¹⁶ F. Charles Mace, "Behavioral Self-Management with At-Risk Children," *Central Michigan University*, 2015, h. 45.

Self-reward adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.¹⁷

2. Tujuan Teknik *Self-management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang disekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya.¹⁸

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah: perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll).¹⁹

¹⁷ Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palcy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 4.

¹⁸ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 1*, no. 1 (2015): h. 3.

¹⁹ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling 2*, no. 1 (2014): h. 5.

3. Manfaat Teknik *Self-management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.²⁰

4. Tahap-tahap Teknik *Self-management*

Perlakuan diberikan secara kelompok berdasarkan tahapan strategi *self-management* yaitu:

1. Tahap awal

Pada tahapan awal ini sebelum tahapan perlakuan diberikan, perlu dilakukan pendekatan kepada subyek yaitu pembentukan hubungan yang baik, yang dilanjutkan dengan pemberian rasional strategi *self-management*. Tujuan yang diharapkan tercapai adalah membangun hubungan dengan konseli, penggalan informasi secara umum dan sekaligus agar konseli mengetahui dan mengerti tujuan dari strategi *self-management*. Dalam kegiatan ini konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor yaitu tentang perilaku kurang disiplin pada tata tertib sekolah, apa penyebabnya dan bagaimana

²⁰ Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. "Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2016): h. 172.

cara mengatasinya. Kemudian konselor akan menjelaskan tentang strategi *self-management*, tujuan strategi dan gambaran tentang prosedur pelaksanaan strategi.

2. Tahap pertama dan kedua

Alokasi waktu 1x60 menit, dengan agenda kegiatan mengidentifikasi, mencatat perilaku sasaran, mengontrol sebab akibatnya serta perilaku yang diharapkan arah perubahannya serta pemberian rasional strategi *self-management*. Tujuan yang ingin dicapai adalah (1) konseli mampu menentukan tujuan yakni untuk mengurangi perilaku kurang disiplin tata tertib sekolah, juga mampu menggunakan waktu yang tersedia untuk mengidentifikasi perilaku sasaran, sebab dan akibatnya dari perilaku kurang disiplin terhadap tata tertib sekolah, (2) Konseli mengerti tujuan dari strategi *self-management*.

3. Tahap ketiga, empat, lima dan enam

Alokasi waktu 1x60 menit. Dengan tujuan agar konseli mengerti mengenai strategi pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus-control*) dan penghargaan diri (*self-reward*) kemudian konseli mampu memilih satu atau lebih strategi dan mampu menyatakannya secara verbal serta konseli juga mengetahui secara lengkap gambaran pelaksanaan strategi yang dipilihnya, kegiatan ini mengagendakan tahapan penjelasan arah *self-management*, menyeleksi satu atau lebih strategi, menyatakan verbal

persetujuan untuk menggunakan strategi serta memberi contoh dan instruksi strategi yang dipilih.

4. Tahap ketujuh, delapan dan sembilan

Pada ketiga tahapan ini waktu yang dibutuhkan adalah empat pekan selama hari aktif. Agenda kegiatan yang dilakukan yaitu (1) pengulangan strategi yang dipilih oleh konseli, (2) pelaksanaan strategi yang telah dipilih dan pencatatan strategi yang sudah dipilih. Tujuan yang diharapkan adalah konseli mampu lebih memahami dan dapat melaksanakan strategi pengelolaan diri sehingga dapat membuat perencanaan pengelolaan perilaku dengan mengatur tindakan yang membuat situasi yang menjadi penghambat pengaturan tingkah laku dan mengatur tindakan yang memungkinkan mereka mengontrol dan dikontrol oleh orang lain. Selain itu, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk melaksanakan strategi yang dipilihnya dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan dalam mengatur respon yang nantinya mampu menyebabkan mereka disiplin tata tertib sekolah.

5. Tahap kesepuluh dan sebelas

Pada tahap ini penelitian mengfokuskan pada pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi, dan pengakhiran pelaksanaan strategi pengelolaan diri. Alokasi waktu yang dibutuhkan adalah 4x60 menit setiap pekan selama

konseli melaksanakan strategi. Tujuan dilakukan tahap ini adalah mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh konseli kemudian konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku yang sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi serta menilai sejauh mana keberhasilan pelaksanaan strategi pengelolaan diri dan kemudian mengakhiri kegiatan konseling.²¹

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-management*

a. Kelebihan Teknik *Self-management*

1. Penggunaan startegi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
2. Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis.
3. Strategi pengelolaan diri mudah digunakan.
4. Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.²²

²¹ Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palcy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 5.

²² Faiqotul Isnaini, "Strategi *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 02 (2015): h. 35.

b. Kelemahan Teknik *Self-management*

1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
4. Individu bersifat independen.
5. Konselor memaksakan program pada klien.
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.²³

C. Kedisiplinan Peserta Didik

1. Pengertian Disiplin Terhadap Tata Tertib Sekolah

Menurut Gordon disiplin dalam Ningsih adalah perilaku dan tata tertib yang sesuai dengan peraturan dan ketetapan, atau perilaku yang diperoleh dari pelatihan, misalnya “disiplin dalam kelas”.²⁴ Sedangkan tata tertib, menurut Rifa’i dalam Arsaf tata tertib adalah kumpulan aturan-aturan yang dibuat secara tertulis dan mengikat anggota masyarakat. Tata tertib

²³ *Ibid.*, h. 35.

²⁴ Argo Widiharto, Bakti Marga Ningsih, “Peningkatan Disiplin Siswa Dengan Layanan Informasi Media Film” 1, no. 1 (2003): h. 73.

sekolah merupakan aturan yang harus dipatuhi setiap warga sekolah tempat berlangsungnya proses belajar mengajar.²⁵

Jadi disiplin terhadap tata tertib sekolah adalah sekumpulan perilaku peserta didik yang secara sukarela patuh dan taat dengan peraturan yang dibuat oleh pihak sekolah secara tertulis dan bersifat mengikat yang dimana perilaku tersebut dibuat bukan tanpa alasan, melainkan untuk mengatur perilaku agar proses belajar mengajar, situasi dan kondisi di sekolah berjalan dengan baik dan teratur.

2. Tujuan Disiplin

Disiplin menurut Tu'u dalam Trisnawati bertujuan memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang, membantu peserta didik memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, untuk mengatur keseimbangan individu satu dengan individu lainnya, menjahui peserta didik melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah, mendorong peserta didik melakukan hal-hal yang baik dan benar, serta peserta didik belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat baginya serta lingkungannya, kebiasaan baik menyebabkan ketenangan jiwanya dan lingkungannya.²⁶

²⁵ Nurul Asmi Arsaf, "Faktor Penyebab Pelanggaran Tata Tertib (Studi Pada Siswa Di SMA Negeri 18 Makassar)," *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, n.d., h. 3.

²⁶ Destya Dwi Trisnawati, "Membangun Disiplin Dan Tanggung Jawab Siswa SMA Khadijah Surabaya Melalui Implementasi Tata Tertib Sekolah," *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan* 2, no. 1 (2013): h. 399.

3. Unsur-unsur Disiplin

Kurtinez & Greif dalam Prakoso menyatakan bahwa disiplin sebagai kebutuhan perkembangan dan sekaligus upaya pengembangan peserta didik untuk berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang ditetapkan oleh masyarakat mempunyai lima unsur penting. Kelima unsur tersebut adalah:

- 1) aturan sebagai pedoman tingkah laku.
- 2) kebiasaan-kebiasaan.
- 3) hukuman untuk pelanggaran aturan.
- 4) penghargaan untuk perilaku yang sejalan dengan peraturan yang berlaku.
- 5) konsistensi dalam menjalankan aturan.

Kelima unsur disiplin tersebut saling berkaitan dan apabila salah satu dari kelima unsur tersebut hilang, maka akan menyebabkan sikap yang tidak menguntungkan dalam perkembangan diri peserta didik dan dapat menimbulkan perilaku yang tidak sesuai dengan standar serta harapan sosial. Misalnya, peserta didik yang mendapatkan sanksi yang tidak adil akan merasa bahwa usahanya kurang dihargai, maka motivasinya untuk memenuhi harapan dan norma sosial yang berlaku di masyarakat akan melemah.²⁷

4. Faktor Yang Menyebabkan Pelanggaran Disiplin Peserta Didik

Faktor-faktor yang mempengaruhi pelanggaran disiplin terhadap tata tertib sekolah ada dua, yaitu:

²⁷ Markus Apriadi Joko Prakoso, "Peningkatan Kedisiplinan Di Sekolah Melalui *Token Economic* Pada Anak Kelompok A TK Taman Indria Dlingo," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2016, h. 304.

1. Faktor Internal Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin

Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Peserta didik yang melanggar disiplin di SMA Negeri 3 Bandar Lampung kadang-kadang bermasalah dengan dirinya sendiri sehingga menyebabkan peserta didik tersebut melakukan pelanggaran disiplin. Hal ini sesuai dengan pendapat Maman Rachman dalam Syahniar yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pelanggaran disiplin sekolah berasal dari peserta didik itu sendiri yaitu:

1. peserta didik yang suka berbuat aneh untuk menarik perhatian,
2. peserta didik yang berasal dari keluarga disharmonis,
3. peserta didik yang kurang istirahat di rumah sehingga mengantuk di sekolah,
4. peserta didik yang kurang membaca dan belajar serta tidak mengerjakan tugas-tugas dari guru-guru,
5. peserta didik yang pasif, potensi rendah, lalu datang ke sekolah tanpa persiapan diri,
6. peserta didik yang suka melanggar tata tertib sekolah,
7. peserta didik yang pesimis atau putus asa terhadap keadaan lingkungan dan prestasinya,
8. peserta didik yang datang ke sekolah dengan terpaksa,
9. hubungan antara peserta didik yang kurang harmonis, adanya klik antara kelompok,
10. adanya kelompok-kelompok eksklusif di sekolah.²⁸

²⁸ Indra Ibrahim Ridho Ilahi, Syahniar, “ Faktor Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Education Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 1 (2017): h. 4.

2. Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin

Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Peserta didik yang melanggar disiplin di SMA Negeri 3 Bandar Lampung kadang-kadang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat sehingga menyebabkan peserta didik tersebut melakukan pelanggaran disiplin.²⁹ Adapun itu bentuk-bentuk pelanggaran disiplin peserta didik yang sering terjadi menurut Tu'u adalah Ningsih antara lain membolos, tidak mengerjakan tugas dari guru, mengganggu kelas yang sedang belajar, menyontek, tidak memperhatikan pelajaran yang sedang dijelaskan oleh guru, berbicara dengan teman sebelahnya saat pelajaran berlangsung, terlambat hadir ke sekolah, membawa rokok dan merokok di sekolah lingkungan sekolah, terlibat dalam penggunaan obat terlarang dan perkelahian atau tawuran. Beberapa pelanggaran disiplin terhadap tata tertib tersebut juga terjadi di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.³⁰

D. Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin

Untuk menumbuhkan disiplin dalam diri peserta didik dibutuhkan latihan mengendalikan diri yaitu latihan mengontrol perasaan, keinginan, khayalan dan pikiran sendiri, mengendalikan emosi ketika situasi

²⁹ Indra Ibrahim Ridho Ilahi, Syahniar, *Loc.Cit.*

³⁰ Argo Widiharto, Bakti Marga Ningsih, "Peningkatan Disiplin Siswa Dengan Layanan Informasi Media Film" 1, no. 1 (2003): h. 74.

memancing kemarahan peserta didik. Disiplin diri yang dimiliki pada diri peserta didik maka dapat membantu peserta didik dalam menjalankan tugas ataupun kegiatan secara teratur sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sehingga kegiatannya menjadi lebih terarah terutama pada kegiatan didalam kelas. Latihan dalam mengatasi masalah disiplin terhadap tata tertib di sekolah pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung perlu diberikan suatu strategi untuk membimbing peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung dalam upaya meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah dan bagaimana peserta didik dapat secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin waktu yang rendah.

Sehingga diharapkan dengan teknik perubahan perilaku maka peserta didik dapat menggantinya dengan perilaku yang benar guna meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah. Maka teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan menggunakan pendekatan *behavior*. Menurut Mappiare dalam Setiawati, *self-management* yaitu:

Menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif *behavioral* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*).³¹

³¹ Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palsy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 4.

Salah satu strategi yang direkomendasikan efektif untuk membantu peserta didik yang kurang disiplin terhadap tata tertib yaitu strategi *self-management* dengan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Sedangkan Wibowo menjelaskan bimbingan kelompok merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain.³²

Menurut Komalasari dalam Isnaini strategi *self-management* dipilih karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.³³

³² Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 1*, no. 1 (2015): h. 2.

³³ Faiqotul Isnaini, "Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal Penelitian Humaniora 16*, no. 2 (2015): h. 35.

Menurut Neitzel dalam Isnaini tujuan *self-management* digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa atau komunikasi.³⁴

Jadi, bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* akan terjadi proses hubungan antar peserta didik. Diharapkan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai menjadi positif bagi peserta didik, khususnya perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif dibentuk yang tidak hanya dengan teknik *self-management* namun dengan pendekatan bimbingan kelompok yang akan lebih optimal,

³⁴ Isnaini, *Loc.Cit.*

karena terkadang peserta didik dapat mengungkapkan dalam kegiatan kelompok dan para peserta didik tidak merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga merasa mendapat pembinaan dan informasi menjadi yang positif untuk mengubah perilaku yang kurang baik merupakan masalah yang banyak dialami oleh peserta didik.³⁵

E. Peneliti Terdahulu Yang Relevan

1. Peneliti Siti Faridah Awaliyah pada tahun 2016 tentang “Pengaruh Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs YAPE PAKEM SLEMAN YOGYAKARTA”

Peneliti ini berangkat dari adanya indikasi adanya penurunan kedisiplinan peserta didik. Berdasarkan hasil observasi di MTs YAPE PAKEM, banyak peserta didik yang berperilaku tidak disiplin, diantaranya terlambat masuk kelas, keluar kelas saat jam ajaran berlangsung, tidak sekolah tanpa memberi keterangan, tidak mengerjakan PR, mencontek, dan lain sebagainya. Kedisiplinan tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor bimbingan pribadi. Tujuan penelitian untuk mengetahui berapa besar pengaruh bimbingan pribadi terhadap kedisiplinan peserta didik di MTs YAPE PAKEM. Bimbingan pribadi adalah bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Kedisiplinan peserta didik adalah kepatuhan dan ketaatan terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

³⁵ Nurdjana Alamri, *Op. Cit.* h. 4.

adalah penelitian lapangan *expost facto*, penelitian lapangan ini dilakukan melalui kuesioner yang diajukan langsung kepada responden untuk dianalisis dan untuk menguji hipotesis. Sampel yang diambil sebanyak 105 orang dari total populasi 229. Untuk menentukan besarnya sampel yang diteliti adalah dengan menggunakan *cluster random sampling*, sebanyak 3 kelas, 1 kelas tiap angkatan. Taraf kesalahan ditetapkan sekitar 5%. Alat analisis data digunakan adalah regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 17.0 *for windows*. Setelah penulis melakukan penelitian, dapat diketahui bahwa variabel X (bimbingan pribadi) berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (kedisiplinan siswa). Besarnya pengaruh bimbingan pribadi terhadap kedisiplinan peserta didik sebesar 0,291. Berarti 29,1% kedisiplinan peserta didik dipengaruhi variabel independen bimbingan pribadi, sedangkan sisanya sebesar 70,90% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.³⁶

2. Peneliti Fajriani, Nurjanah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi di SMA Negeri 5 Banda Aceh”.

Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Penelitian ini mengambil kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Penelitian melakukan studi pendahuluan tentang masalah kedisiplinan

³⁶ Siti Faridah Awaliyah, “Pengaruh Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs YAPE PAKEM Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016”

belajar peserta didik dengan mewawancarai salah satu guru di sekolah tersebut. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMA Negeri 5 Banda Aceh yang mengalami masalah kedisiplinan belajar, dan berdasarkan rekomendasi guru bimbingan konseling, terdapat 30 peserta didik yang mengalami masalah dengan kedisiplinan belajar berdasarkan data paa buku permasalahan peserta didik yang terdiri dari kelas XI dan XII. Selanjutnya, 30 peserta didik tersebut dikumpulkan dan diberi angket kedisiplinan belajar berskala 1-4 sebagai *pre-test* sehingga terkumpul peserta didik yang memiliki kedisiplinan belajar rendah. Penelitian ini dilaksanakan dalam format kelompok maka jumlah kelompok yang diambil sampel adalah 10 orang peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel terikat yang akan diukur adalah kedisiplinan belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan model *Pra-experimental* dengan *One-group pre-test and post-test design*, dimana dilakukan tes awal (*pre-test*) pada suatu subjek dengan melihat hasil angka berskala, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self-management* kepada peserta didik yang mempunyai disiplin belajar rendah, dan memberi *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kedisiplinan peserta didik. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan skor kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah mengikuti teknik *self-management* dengan perubahan positif (+) atau disebut juga X sebanyak 10 dengan melihat tabel binominal $n=10$

dan $p > 0.05$, probabilitas untuk $X > 10$ adalah 0.001. Maka dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 0.001 lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis dalam penelitian ini (H_0) ditolak. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar peserta didik setelah diberikan teknik *self-management*.³⁷

3. Peneliti Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani pada tahun 2016 tentang “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”

Tanggung jawab belajar adalah suatu proses di mana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, ketrampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling behavioral dengan teknik *self-management* efektif untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

³⁷ Fajriana, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus SMA Negeri 5 Banda Aceh”.

Desain eksperimen *quasi* yang digunakan adalah *nonequivalent pretest-posttest group design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang memiliki kategori tanggung jawab belajar tinggi sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar peserta didik setelah melaksanakan layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan ttabel $0,05 = 2,101$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,679 \geq 2,101$) atau nilai $sign.(2-tailed)$ lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0.000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($115.275 \geq 101.925$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.³⁸

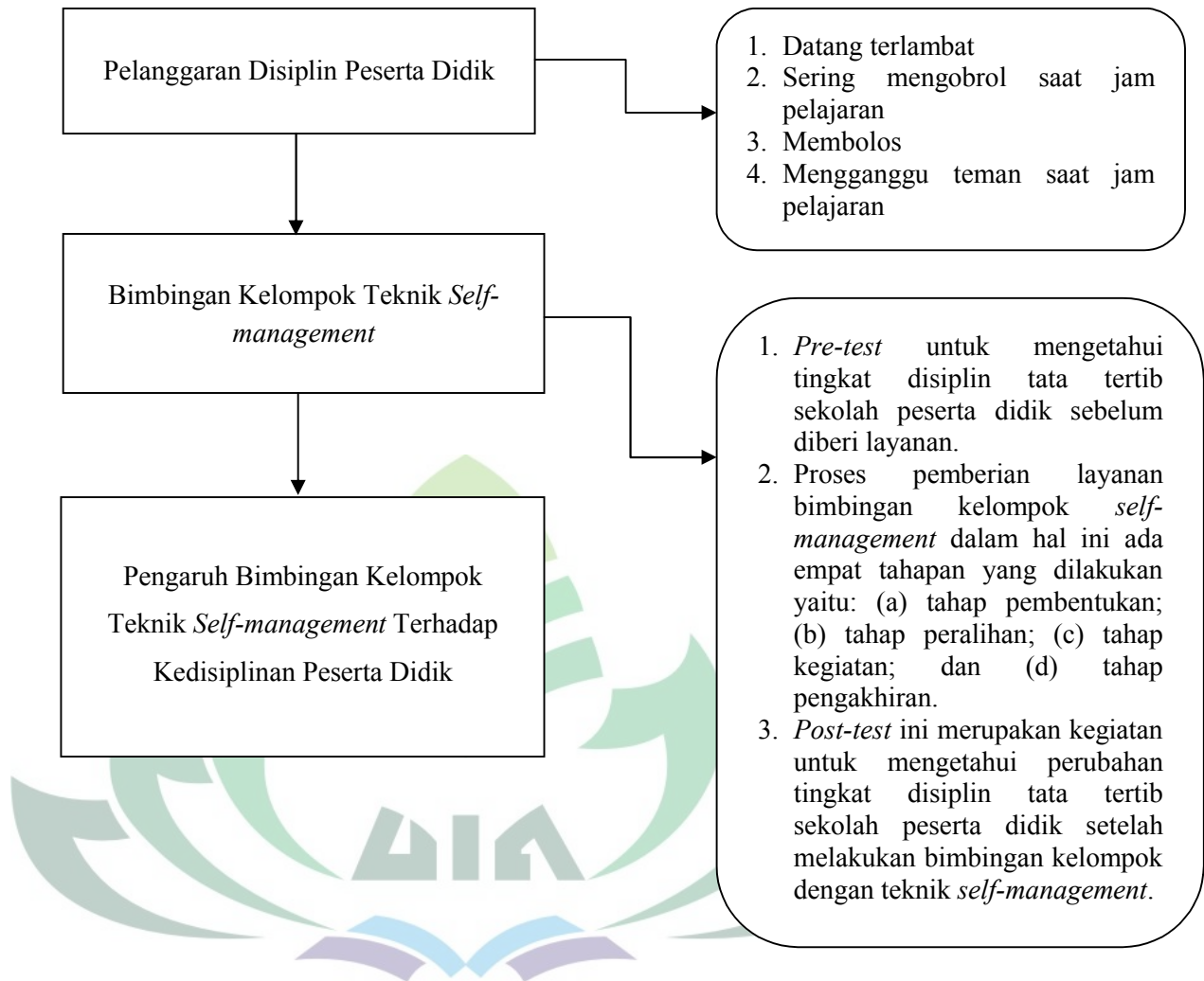
³⁸ Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017" 3, no. 1 (2016): h. 171.

F. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono, kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga tentang hubungan variabel tersebut, selanjutnya digunakan untuk merumuskan hipotesis.³⁹

Pelanggaran terhadap tata tertib sekolah adalah bentuk ketidakdisiplinan dan merupakan perilaku negatif. Tata tertib dibuat bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan mutu kepribadian peserta didik. Penyalahgunaan tata tertib sekolah berupa dispensasi keterlambatan siswa di SMA Negeri 3 Bandar Lampung diberi batas hingga tiga kali. Namun, hal ini seringkali disalahgunakan peserta didik. Jika perilaku ketidakdisiplinan terhadap peserta didik dapat dikurangi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, maka peserta didik dapat menjalani kehidupan dengan nyaman dan aman serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Atas dasar landasan teori diatas maka alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

³⁹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*," (Bandung: Alfabeta, 2014). h. 60.



Gambar 1
Kerangka Berfikir

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴⁰ Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan sampel.

Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan.⁴¹

Adapun rumus uji hipotesis adalah:

$$H_0 \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana:

H_0 = Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

H_a = Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

μ_1 = Kedisiplinan terhadap tata tertib sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok.

μ_2 = Kedisiplinan terhadap tata tertib setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

⁴⁰ *Ibid.*, h. 64.

⁴¹ *Ibid.*, h. 163.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian secara umum adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.¹

1. Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono “jenis eksperimen adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment* atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel *treatment*) yang mempengaruhi variabel dependen.”²

¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*,” (Bandung: Alfabeta, 2014). h. 6.

² Sugiyono, “*Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis Dan Disertasi*,” (Bandung: Alfabeta, 2013). h. 160.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experimental design*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, dalam rancangan metode *quasi experimental design*, terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.³

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Didalamnya terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Keduanya sama-sama diberikan *pre-test* dan *post-test*. Kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*). Alasan peneliti menggunakan desain ini karena untuk mengukur hasil perlakuan agar dapat diketahui secara akurat, karena dengan menggunakan desain *Non-equivalent Control Group Design* dapat membandingkan keadaan dari sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket kedisiplinan peserta didik, kemudian diberi perlakuan dalam jangka waktu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) menggunakan angket yang sama, hal ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan kepada subyek yang diteliti.

³ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 77.

Desain ini dapat dilihat sebagai berikut:

	Pengukuran (<i>Pre-test</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>Posttest</i>)
E	O ₁	X	O ₂
K	O ₃	X	O ₄

Gambar 2 Pola *Non-equivalent Control Group Design*

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O₁ dan O₃ : Pengukuran kedisiplinan pada peserta didik, sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok akan diberikan *pre-test*. *Pre-test* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki kecenderungan berperilaku tidak disiplin dan belum mendapat perlakuan.

O₂ : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat kedisiplinan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Didalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku disiplin pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O₄ : Pemberian *post-test* untuk mengukur kedisiplinan pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan bimbingan konseling berupa layanan bimbingan kelompok.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan konseling melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan terhadap peserta didik.⁴

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan.⁵ Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

a) Variabel bebas atau independen (X)

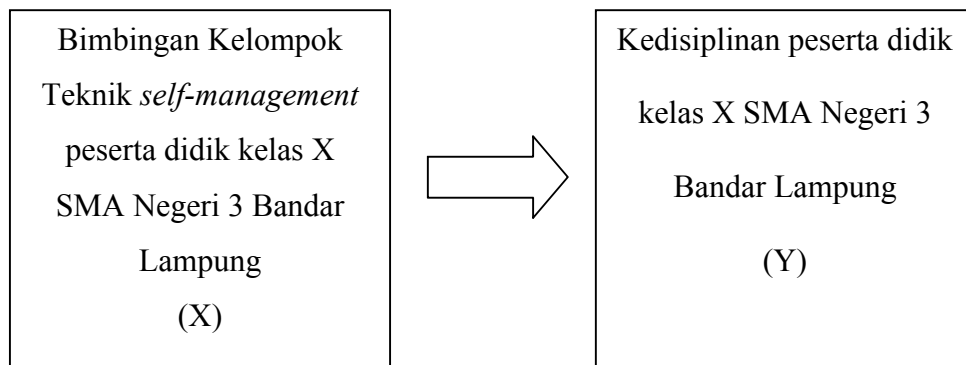
Variabel bebas atau independen adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Variabel bebas pada penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

b) Variabel terikat atau dependen (Y)

Variabel terikat atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kedisiplinan peserta didik, dapat dilihat pada tabel berikut:

⁴ *Ibid.*, h. 79.

⁵ *Ibid.*, h. 38.



Gambar 3
Variabel Penelitian

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Penyesuaian definisi operasional variabel dilakukan karena menunjukkan alat pengambilan data mana yang cocok digunakan.⁶ Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional tabel 2:

⁶ Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*," (Jakarta: Rineka Cipta, 2006). h. 76.

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen: Teknik <i>self-management</i>	Teknik <i>self-management</i> merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik	Observasi	-	<i>Monitoring, evaluation, reinforcement, dan behavioral</i>	-
Variabel dependen: Kedisiplinan tata tertib sekolah	Kedisiplinan adalah suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang dapat merugikan pihak manapun. Indikator kedisiplinan antara lain:	Angket kedisiplinan	Mengisi lembar angket	Skor ketidak disiplin rendah, sedang dan tinggi, 1-4	Skala interval

	<ul style="list-style-type: none"> a. Datang dan pulang tepat waktu b. Tidak keluar kelas saat jam pelajaran c. Patuh dan tidak menentang peraturan d. Melakukan tingkah laku yang tertib <p>Indikator ketidakdisiplinan disekolah antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak taat terhadap tata tertib sekolah b. Tidak taat terhadap kegiatan belajar disekolah c. Tidak taat dalam mengerjakan tugas-tugas pelajaran d. Tidak taat terhadap kegiatan belajar dirumah 				
--	---	--	--	--	--

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁷

Menurut Arikunto populasi adalah subjek penelitian.⁸ Dalam penelitian ini yang menjadi target penelitian adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang berjumlah 55 peserta didik yang terdiri dari kelas X IPS 1, X IPS

2. Dengan distribusi dibawah ini:

Tabel 3
Populasi Penelitian

Kelas	L	P	Jumlah
X IPS 1	14	14	28
X IPS 2	14	13	27

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁹ Maka sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sutrisno Hadi, sampel atau contoh adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian.¹⁰ Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah peserta didik kelas X IPS 2 yang berjumlah 27

⁷ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 80.

⁸ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit.* h. 173.

⁹ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 81.

¹⁰ Abu Ahmadi Cholid Narbuko, "*Metodologi Penelitian*," (Jakarta: Bumi Aksara, 2015). h.

sebagai kelas kontrol dan kelas X IPS 1 yang berjumlah 28 sebagai kelas eksperimen yang diberi layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, dikatakan *simple* (seerhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.¹¹ Sampel dalam penelitian ini adalah kelas X IPS 1 sebanyak 10 peserta didik dan kelas X IPS 2 sebanyak 10 peserta didik. Adapun kriteria pemilihan sampel yaitu:

- a) Peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019
- b) Peserta didik yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah
- c) Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi:

1. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.¹²

¹¹ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 82.

¹² Anwar Sutoyo, "*Pemahaman Individu*," (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). h. 123.

Wawancara dapat dibedakan menjadi wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara bebas atau tidak berstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara dalam penelitian ini peneliti mencari data berupa peserta didik yang memiliki kedisiplinan yang rendah dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana kedisiplinan peserta didik disekolah tersebut, kemudian data yang diperoleh dipergunakan sebagai data awal dalam penelitian.

2. Observasi

Menurut Sukmadinata, observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik penghimpun data tentang kegiatan, perilaku atau perbuatan, yang diperoleh langsung dari yang sedang dilakukan peserta didik. Data yang dikumpulkan berupa fakta-fakta tentang perilaku dan aktivitas yang dapat diamati atau tampak dari luar.¹³

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap objek tertentu dalam penelitian. Observasi dapat

¹³ Nana Syaodih Sukmadinata, *"Bimbingan Dan Konseling Dalam Praktek,"* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). h. 123.

dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation* (observasi tidak berperan serta).¹⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *non participant observation* berarti peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Dalam hal ini peneliti mengamati langsung bagaimana keadaan lingkungan sekolah, berikut sarana dan prasarannya, juga perilaku, perbuatan serta kegiatan peserta didik pada saat pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data hasil wawancara terhadap guru BK, dan guru (wali kelas) mengenai kedisiplinan.

3. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.¹⁵ Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan atau pernyataan dalam angket peneliti menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomenal sosial.

Metode ini digunakan pada saat *pre-test* untuk mengukur sejauh mana tingkat kedisiplinan peserta didik sebelum diberikan perlakuan menggunakan

¹⁴ *Ibid.*, h. 145.

¹⁵ *Ibid.*, h. 142.

layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Selain itu metode ini juga dilakukan pada saat *post-test*, yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-managemet* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Adapun skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Skor Jawaban			
	SL	SR	KD	TP
<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	1	2	3	4

Penilaian kedisiplinan peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 banyak item 24. Sehingga interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;
Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi
- Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;
Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah
- Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel;
Rentang skor = skor maksimal-skor ideal
- Mencari interval skor;
Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan

- e. Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus:

$$Ji = (t - r)/Jk$$

Keterangan : t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = jumlah kelas interval.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan

dengan cara sebagai berikut:

Skor tertinggi : $4 \times 24 = 96$

Skor terendah : $1 \times 24 = 24$

Rentang : $96 - 24 = 72$

Jarak interval : $72 : 3 = 24$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kedisiplinan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Kriteria Kedisiplinan

Interval	Kriteria	Deskripsi
72-96	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan kedisiplinan yang ditandai dengan: (a) peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin terhadap waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dan kemauan untuk tertib mengikuti pelajaran, datang dan pulang sekolah tepat waktu, dan tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran; (b) peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin perbuatan, sehingga mampu patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku di sekolah.
25-71	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukkan kedisiplinan namun belum sepenuhnya dilakukan terus menerus: (a) peserta didik sudah mampu menjalankan perilaku disiplin terhadap waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dan kemauan untuk tertib mengikuti pelajaran, datang dan pulang sekolah tepat waktu, dan tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran; (b) peserta didik mampu dan memiliki sikap disiplin perbuatan, peserta didik akan merasa bersalah apabila melakukan pelanggaran kedisiplinan sehingga sudah mampu patuh dan tidak menentang peraturan
0-24	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukan kedisiplinan secara optimal yang ditandai dengan (a) peserta didik belum mampu mengelola waktu dengan baik; (b) peserta didik belum mampu melaksanakan disiplin perbuatan sikap tegas; (c) peserta didik belum menunjukan kesadaran akan pentingnya disiplin; (d) peserta didik yang sering melakukan pelanggaran disiplin saja, tetapi berbagai macam pelanggaran disiplin.

E. Pengembangan Instrumen Layanan

Dasar instrumen ini ditinjau dari pengertian dan indikator kedisiplinan. Dalam definisi operasional menjelaskan bahwa kedisiplinan adalah suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang dapat merugikan pihak manapun. Indikator kedisiplinan dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini: a. disiplin waktu, meliputi: 1) tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah; 2) tidak meninggalkan kelas atau membolos saat ajaran; 3) menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditetapkan. b. disiplin perbuatan, meliputi: 1) patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku; 2) tidak malas belajar; 3) tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya; 4) tidak suka berbohong; 5) melakukan tingkah laku yang menyenangkan, seperti tidak mencontek tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu teman saat belajar. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Kisi-kisi Kedisiplinan (Tata Tertib) Peserta Didik

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	Ket
Kedisiplinan	Disiplin Waktu	a. Datang dan pulang tepat waktu	1. Saya datang ke sekolah tepat waktu	+
			2. Saya langsung pulang ke rumah tanpa mampir ketempat lain sesudah bel pulang berbunyi	+
			3. Saya membuat surat izin kepada guru jika saya tidak bisa hadir ke sekolah	+
			4. Saya terlambat datang ke sekolah karena bangun tidur kesiangan	-
			5. Saya terlambat datang ke sekolah karena jarak rumah terlalu jauh	-
			6. Saya tidak membuat surat izin jika tidak bisa hadir ke sekolah	-
		b. Tidak keluar kelas saat jam pelajaran	7. Saya mengikuti pelajaran sampai selesai jam pelajaran	+
			8. Saat bel berbunyi saya tidak segera masuk, melainkan menunggu guru masuk kelas	-
			9. Saat jam pelajaran berlangsung saya tidur-tiduran di kelas tidak memperhatikan guru	-
			10. Saya hanya mau mengikuti pelajaran di kelas dengan guru dan mata pelajaran yang saya sukai	-
	Disiplin Perbuatan	a. Patuh dan tidak menentang peraturan	11. Saat jam pelajaran berlangsung saya pergi ketempat lain	-
			12. Saya mengenakan atribut sekolah lengkap setiap hari	+
			13. Saya meminta izin kepada guru piket jika ada keperluan penting	+
			14. Saya tidak mengenakan atribut	-

			sekolah dengan lengkap sebagaimana peraturan yang ditetapkan di sekolah	
			15. Saya meninggalkan sekolah tanpa izin kepada guru piket	-
			16. Saya mengulangi kesalahan meskipun telah mendapat hukuman dari guru BK	-
		b. Melakukan tingkah laku yang menyenangkan	17. Saya mengerjakan tugas sendiri sesuai dengan kemampuan saya	+
			18. Saya akan bertanya kepada guru jika saya tidak memahami materi yang disampaikan	+
			19. Saya tidak mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan	+
			20. Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya mengobrol dengan teman	-
			21. Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan di kelas dan mengganggu teman	-
			22. Saya tidak mengerjakan tugas yang telah diberi oleh guru	-
			23. Saya menyontek pekerjaan teman karena saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	-
			24. Ketika jam pelajaran berlangsung saya makan di kelas tanpa diketahui oleh guru	-

E. Uji Coba Instrumen

Validitas dan reabilitas instrumen merupakan alat ukur atau alat uji instrumen peneliti yang memegang peran penting dalam suatu penelitian ilmiah. Karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama apakah alat ukur itu baik atau tidak.

1. Validitas

Validitas merupakan suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.¹⁶ Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 30 peserta didik. Jika $N=30$ dengan taraf signifikan 5 %, maka diperoleh $= 0,361$. Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika $>$

Tidak valid : jika $<$

¹⁶ Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014). h. 37.

Tabel 7
Uji Validitas
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel 8
Hasil Validitas

Nomor Angket			Keterangan
1	0,361	0,560	Valid
2	0,361	0,719	Valid
3	0,361	0,672	Valid
4	0,361	0,710	Valid
5	0,361	0,741	Valid
6	0,361	0,653	Valid
7	0,361	0,723	Valid
8	0,361	0,816	Valid
9	0,361	0,716	Valid
10	0,361	0,714	Valid
11	0,361	0,806	Valid
12	0,361	0,844	Valid
13	0,361	0,684	Valid
14	0,361	0,800	Valid
15	0,361	0,736	Valid
16	0,361	0,696	Valid
17	0,361	0,698	Valid
18	0,361	0,820	Valid
19	0,361	0,705	Valid
20	0,361	0,764	Valid
21	0,361	0,640	Valid
22	0,361	0,628	Valid
23	0,361	0,671	Valid
24	0,361	0,772	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 30 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Reabilitas

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik. Uji instrumen setelah instrumen sudah di uji validitas. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 17,0* sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.¹⁷ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

Tabel 9
Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	24

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,760 >0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reliabel.

¹⁷*Ibid*, h.39.

F. Pengolahan Data

1. Teknik pengolahan data

Pengolahan adalah suatu cara untuk mengatur atau mengorganisasikan data yang telah di kumpulkan agar dapat di pahami dan di baca. Menurut Muhammad Iqbal Hasan tahap-tahap pengolahan data terdiri dari beberapa yaitu :

- a. *Editing* (pengeditan data) adalah memeriksa kembali data yang telah terkumpul.
- b. *Coding* setelah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden ke dalam kategori-kategori. Biasanya klasifikasi dilakukan dengan cara memberi tanda/kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban.
- c. *Tabulasi* adalah pekerjaan membuat tabel. Jawaban-jawaban yang sudah diberi kode kategori jawaban kemudian dimasukkan dalam tabel.¹⁸

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik pengolahan data terdiri dari tiga tahap yaitu *editing*, *coding* dan *tabulasi*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kutipan di bawah ini.

¹⁸ Iqbal M. Hasan, *Op. Cit.* h. 89.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah seluruh responden atau data terkumpul. Data tersebut di peroleh melalui hasil angket, tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan akan di pelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kedisiplinan peserta didik dapat digunakan uji wilcoxon. Analisis ini menggunakan bantuan program SPSS *for windows reliease* 17. Untuk mencari uji z hitung :

$$= \frac{-\frac{1}{4} (T + 1)}{\frac{1}{24} (N)(N + 1)(2N + 1)}$$

Ket :

T = Selisih terkecil

N = Jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2018 mulai dari 14 Agustus sampai 14 September 2018 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati bersama. Hasil penelitian diketahui melalui penyebaran instrument yang digunakan untuk memperoleh data mengenai profil atau gambaran tentang kedisiplinan yang rendah pada peserta didik dan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Hasil penelitian terdiri dari gambaran kedisiplinan peserta didik yang rendah sampai yang tinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah 2 kelas. Sampel yang dipilih adalah 10 peserta didik dari kelas X IPS 1 dan 10 peserta didik dari X IPS 2 yang memiliki kedisiplinan rendah maupun sedang. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen kedisiplinan peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, diperoleh persentase kedisiplinan peserta didik sebagaimana yang terdapat pada data dibawah ini:

1. Data Deskripsi *Pretest*

a. Hasil *Pretest* Kedisiplinan Kelas Eksperimen

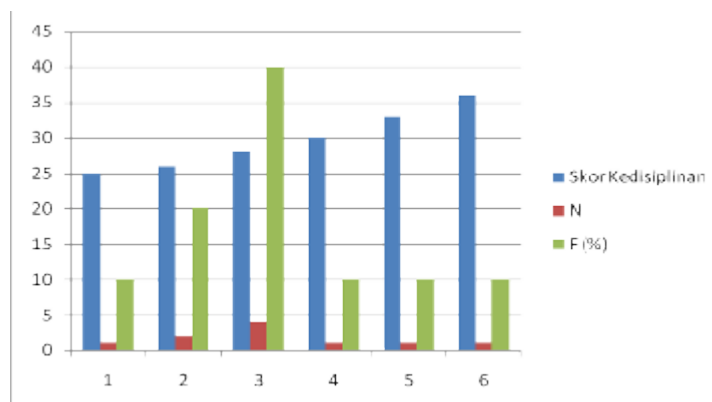
Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* kedisiplinan pada kelas eksperimen (X) peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Skor Kedisiplinan	N	F (%)
1.	25	1	10
2.	26	2	20
3.	28	4	40
4.	30	1	10
5.	33	1	10
6.	36	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 4 orang (40%) peserta didik memiliki skor kedisiplinan sebanyak 28 dan 2 orang (20%) memiliki skor 26. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* kedisiplinan sedang. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Gambar 4
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen



b. Hasil *Pretest* Kedisiplinan Kelas Kontrol

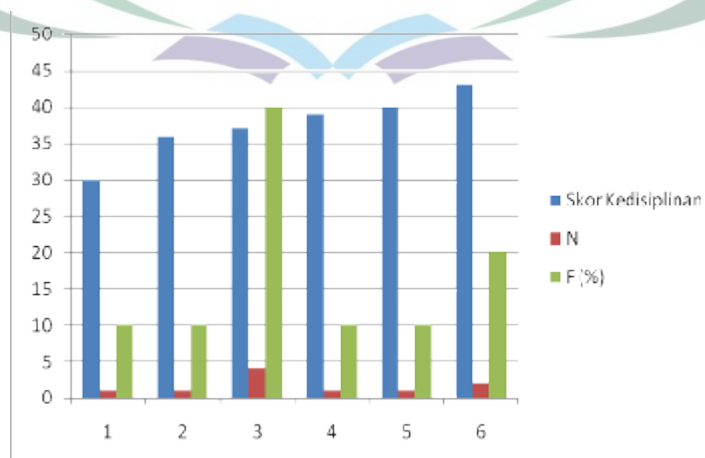
Hasil *pretest* pada kelas kontrol (X) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Skor Kedisiplinan	N	F (%)
1.	30	1	10
2.	36	1	10
3.	37	4	40
4.	39	1	10
5.	40	1	10
6.	43	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 4 orang (40%) peserta didik memiliki skor kedisiplinan sebanyak 37 dan 1 orang (10%) memiliki skor 30. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* kedisiplinan sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 5
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol



2. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Rabu 15 agustus 2018 di kelas X IPS 1 dan X IPS 2 untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai kedisiplinan dengan menyebarkan instrumen (angket) kedisiplinan. Hasil penyebaran angket kedisiplinan pada kelas X IPS 1 dari 28 peserta didik didapat 7 peserta didik berada pada kategori tinggi, 10 kategori sedang dan 11 peserta didik berada kategori rendah. Sedangkan untuk *pretest* pada kelas X IPS 2 dari 27 peserta didik didapat 8 kategori tinggi, 10 kategori sedang dan 9 pada kategori rendah.

b. Perlakuan (*treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu teknik *self-management* pada kelas eksperimen dan teknik diskusi pada kelas kontrol. Pelaksanaan *treatment* berlaku pada jam-jam tertentu serta kesepakatan dengan pendidik. Adapun sesi perlakuan yang dilakukan.

a) Kelas Eksperimen

1. Pertemuan 1

Hari/Tanggal: Selasa, 16 Agustus 2018

Waktu : 10.00-10.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS 1

Kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dimulai dengan mengucapkan salam. Pemateri (peneliti) mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti bimbingan kelompok

dengan teknik *self-management*. Pemateri (peneliti) memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Pemateri mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik dengan cara bermain game “Satu Dua Tiga Dor” secara bergantian meliputi nama, alamat dan hobi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya pemateri bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama ini. Selanjutnya pemateri (peneliti) mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self-management*. Pemateri menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap *monitoring*). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Pemateri memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk bertanya kembali serta memberi lembar kesan secara tertulis kepada peserta didik. Selanjutnya, pemateri menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian

serta membahas untuk pertemuan bimbingan kelompok berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

2. Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Jumat, 24 Agustus 2018

Waktu : 10.00-10.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS 1

Kegiatan bimbingan kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Pemateri mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Pemimpin membahas secara singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self-management*. Selanjutnya pemateri (peneliti) bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan bimbingan kelompok sebelumnya. Pada tahap peralihan, pemateri mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan bimbingan kelompok teknik *self-management* pun dilanjutkan. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topik Pengertian dan Manfaat disiplin tata tertib sekolah serta mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah, meninggalkan kelas atau membolos

saat ajaran berlangsung, tidak patuh dan menentang aturan, membuat keributan, mengganggu teman saat belajar. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Pemateri berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self-management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan kurang disiplin terhadap tata tertib yang dialaminya meski masih terkesan grogi, untuk itu pemateri memberikan beberapa cuplikan video untuk membangkitkan semangat kepada peserta didik. Permasalahan rendahnya tingkat kedisiplinan para peserta didik terhadap tata tertib di sekolahnya. Pemateri memberikan suatu konsep kedisiplinan dengan pertama memberi masukan kepada seluruh peserta didik untuk membuat manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self-management* lebih menarik, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin kemudian. Selanjutnya pemateri menyimpulkan seluruh kegiatan bimbingan kelompok yang telah berlangsung. Pemateri menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Selanjutnya peserta didik diberi lembar kesan untuk diisi kemudian peserta didik diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan bimbingan kelompok teknik *self-management* pertemuan kedua ini. Pemateri bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan

bimbingan kelompok berikutnya, setelah disepakati layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ditutup dengan doa dan salam.

3. Pertemuan 3

Hari/Tanggal : Selasa, 28 Agustus 2018

Waktu : 10.00-10.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap permulaan bimbingan kelompok teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdoa. Pemateri (peneliti) memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan yang ke tiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik Management Waktu. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama tidak bisa memanajemen waktu. Masih terdapat beberapa peserta didik masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu. Sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut. Seperti biasa, kegiatan dilanjutkan dengan menyaksikan beberapa video sebagai pembakar semangat, mencairkan suasana dan membuat suasana menjadi *rileks*.

Pemateri menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam manajemen waktu, dari beberapa peserta didik ada yang menyatakan bahwa sedikit kesulitan untuk mengatur dan bertanggung jawab dalam mengikuti manajemen waktu. Pemateri pun memberikan masukan atau pendapat agar peserta didik yang masih sering kurang berkomitmen agar memberikan reward kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak komitmen maka *punishment* kepada diri masing-masing. Pada tahap ini pemateri memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*) memberikan suatu motivasi dengan memberikan suatu perlakuan melalui media cuplikan film “Laskar Pelangi” yang kemudian dijelaskan secara detail oleh pemateri, tujuannya tidak lain yakin agar peserta didik lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi terutama dalam hal disiplin. Peserta didik pun menyaksikan secara saksama. Pemateri menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Peserta didik diminta untuk mengisi lembar kesan, kemudian pemateri meminta kesan dan pesan dari para peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ketiga ini. Pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya pemateri dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berikutnya. Kegiatan teknik *self-management* ditutup dengan do’a dan salam.

4. Pertemuan 4

Hari/Tanggal: Selasa, 4 September 2018

Waktu : 10.00-10.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS 1

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Pemateri menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan kelompok kepada seluruh peserta didik. Pemateri dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap ini pemateri mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. Pemateri memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan keempat ini target behavior yakni dimana sasaran perilaku peserta didik agar lebih bertanggung jawab dan berkomitmen dalam disiplin terhadap tata tertib. Pada pertemuan keempat ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik Management waktu. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. Pemateri juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan dihari keempat ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan yakni Bersikap Tegas. Peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan paparan penjelasan bagaimana

manfaat dari Bersikap Tegas. Kemudian pemateri juga memberikan suatu saran kepada peserta didik untuk membuat *dream book*, yaitu kumpulan-kumpulan impian yang ditulis peserta didik sehingga menjadi kenyataan. Pemateri meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan bimbingan kelompok serta memberikan lembar kesan untuk diisi oleh seluruh peserta didik. Pada pertemuan ini peserta didik dan pemateri (peneliti) secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

5. Pertemuan 5

Hari/Tanggal: Senin, 10 September 2018

Waktu : 10.00-10.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS 1

Pada tahap ini peneliti mengfokuskan pada pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi, dan pengakhiran pelaksanaan strategi pengelolaan diri. Alokasi waktu yang dibutuhkan adalah 45 menit selama konseli melaksanakan strategi. Tujuan dilakukan tahap ini adalah mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh konseli kemudian konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku yang sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi serta menilai sejauh mana keberhasilan pelaksanaan strategi pengelolaan diri dan kemudian mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok.

6. Pertemuan 6

Posttest yang dilakukan pada Jumat, 14 September 2018 dengan menggunakan angket kedisiplinan untuk mengetahui adanya peningkatan kedisiplinan peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Tabel 12
Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen

No	Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan
1	14 Agustus 2018	Meminta izin kepala sekolah untuk melakukan penelitian serta berdiskusi jadwal penelitian
2	15 Agustus 2018	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)
3	16 Agustus 2018	Pertemuan I
4	24 Agustus 2018	Pertemuan II
5	28 Agustus 2018	Pertemuan III
6	4 September 2018	Pertemuan IV
7	10 September 2018	Pertemuan V
8	14 September 2018	Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)

b) Kelas Kontrol

1) Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Rabu, 16 Agustus 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat: Ruang Kelas X IPS 2

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Peneliti (pemateri) menyampaikan sedikit tentang bimbingan kelompok. Selanjutnya pemateri membahas materi tentang Pengertian dan Manfaat Kedisiplinan. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan pertama ini peserta didik masih kurang aktif bahkan malu-malu untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas. Pemateri memberikan tontonan yang berbaur motivasi dan penyemangat dalam kehidupan, sehingga peserta didik mengerti akan pentingnya kedisiplinan dan akan timbul rasa bertanggung jawab dalam menaati tata tertib sekolah. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dengan teknik *self-management*. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar kesan terkait pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah berlangsung. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan doa.

2) Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Jumat, 24 Agustus 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS 2

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas topik tentang Menghargai Waktu. Setiap peserta didik terlihat sangat senang. Hal ini terlihat dari hasil pengisian kesan anggota kelompok sebagian besar menjawab sangat senang dan senang. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik *self-management*. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar kesan terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* yang telah berlangsung. Pada pertemuan ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

3) Pertemuan 3

Hari/Tanggal: Selasa, 28 Agustus 2018

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS 2

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ketiga ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang Menghargai Waktu. Pada tahap ketiga ini peserta didik dituntut untuk lebih aktif lagi dalam berdiskusi bagaimana memecahkan masalah, pemateri memberikan suatu konsep yang mana untuk mengatur waktu atau mengefesienkan waktu yakni mengajak peserta didik membuat manajemen waktu. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik *self-management*. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar kesan terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-mangement* yang telah berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

4. Pertemuan 4

Posttest yang dilakukan pada Jumat, 14 September 2018 dengan menggunakan angket kedisiplinan untuk mengetahui adanya peningkatan kedisiplinan peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Tabel 13
Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol

No	Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan
1	14 Agustus 2018	Meminta izin kepala sekolah untuk melakukan penelitian serta berdiskusi jadwal penelitian
2	15 Agustus 2018	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)
3	16 Agustus 2018	Pertemuan I
4	24 Agustus 2018	Pertemuan II
5	28 Agustus 2018	Pertemuan III
8	14 September 2018	Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)

3. Data Deskripsi *Posttest*

a. Kelas Eksperimen

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan teknik *self-management* yang diberikan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

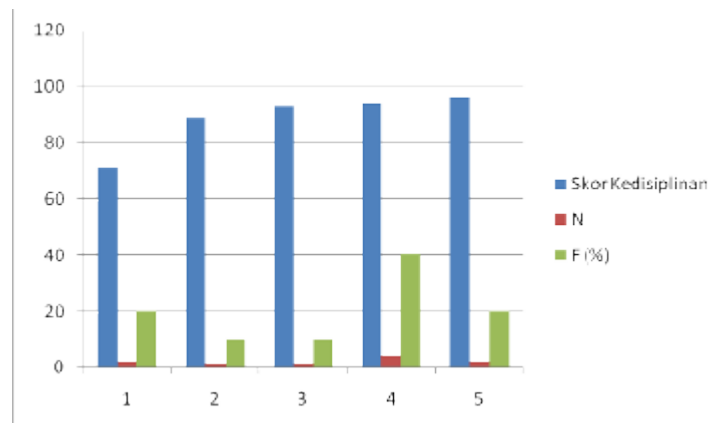
Berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen pada tabel berikut.

Tabel 14
Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Skor Kedisiplinan	N	F (%)
1.	71	2	20
2.	89	1	10
3.	93	1	10
4.	94	4	40
5.	96	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 4 orang (40%) peserta didik memiliki skor kedisiplinan sebanyak 94 dan 1 orang (10%) memiliki skor 89. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* kedisiplinan tinggi. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 6
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen



b. Kelas Kontrol

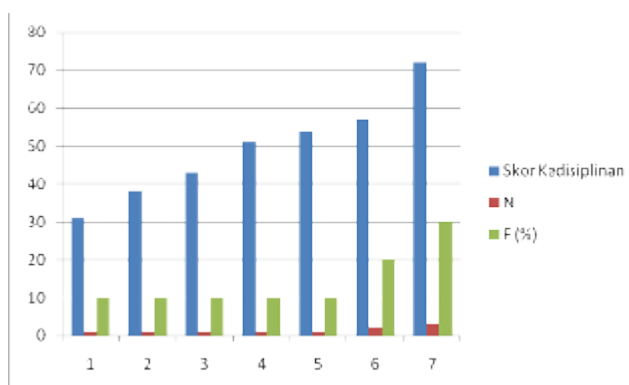
Untuk mengetahui hasil skor kedisiplinan terhadap peserta didik setelah diberi perlakuan maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 15
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No	Skor Kedisiplinan	N	F (%)
1.	31	1	10
2.	38	1	10
3.	43	1	10
4.	51	1	10
5.	54	1	10
6.	57	2	20
7.	72	3	30
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 1 orang (10%) peserta didik memiliki skor kedisiplinan sebanyak 31 dan 1 orang (10%) memiliki skor 38. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* kedisiplinan sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 7
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol



4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji stastistik nonparametrik. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.¹ Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatmeant* berupa teknik *self-management* untuk kelas eksperimen (X IPS 1) dan 10 sampel untuk kelas kontrol (X IPS 2) diberikan *treatment* teknik diskusi atau teknik konvensional. Sebelum diberikan teknik *self-management*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kedisiplinannya. Kemudian setelah diberikan teknik *self-management* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat kedisiplinannya.

a. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 16
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen
Test Statistics^b

	Posttest_eks - Pretest_eks
Z	-2.810 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

¹ Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_eks -	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Pretest_eks	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Pada tabel ranks dapat diketahui bahwa tidak ada nilai *posttest* yang menurun jika dibandingkan nilai *pretest*, 10 peserta didik mengalami peningkatan pada data *posttest*.

Statistics

		Pretest_eks	Posttest_eks
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		28.8000	89.2000
Median		28.0000	94.0000
Mode		28.00	94.00
Std. Deviation		3.39280	9.78434
Minimum		25.00	71.00
Maximum		36.00	96.00
Sum		288.00	892.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest eksperimen : 28,8 (termasuk kategori sedang)

Mean posttest eksperimen : 89,2 (termasuk kategori tinggi)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung \leq z tabel maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas \leq dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. z hitung = -2,810 (lihat pada *output*, tanda - hanya menunjukkan arah)

2. z tabel = $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

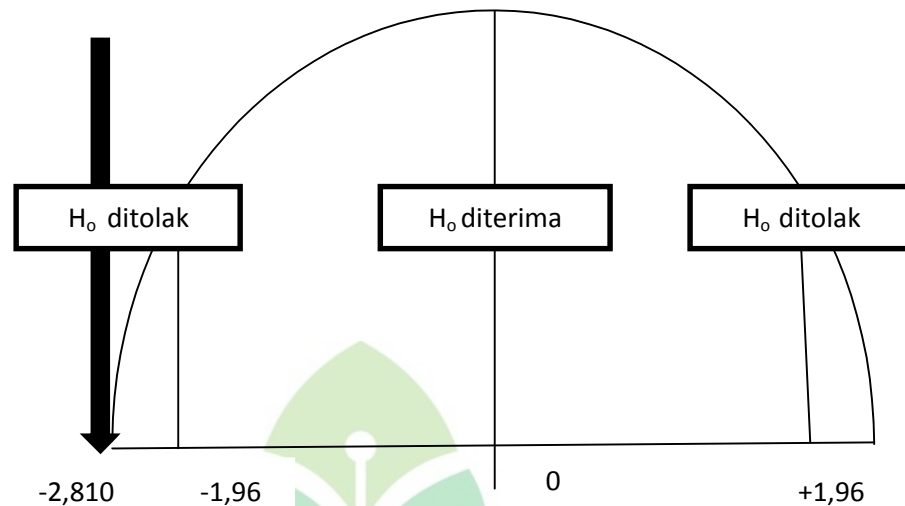
Cara mencari z tabel :

1) $0,05 : 2 = 0,025$

2) $0.5 - 0,025 = 0,475$

3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Gambar 8
Kurva Kelas Eksperimen



keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Hal ini berarti teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah -2,810 (tanda - tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

b. Analisis perhitungan kelas kontrol

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 17
Test Statistics^b

	Posttest_kon - Pretest_kon
Z	-2.809 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_kon -	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Pretest_kon	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Pada tabel ranks dapat diketahui bahwa tidak ada nilai *posttest* yang menurun jika dibandingkan nilai *pretest*, 10 peserta didik mengalami peningkatan pada data *posttest*.

Statistics

		Pretest_kon	Posttest_kon
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		37.9000	54.7000
Median		37.0000	55.5000
Mode		37.00	72.00
Std. Deviation		3.75500	14.53005
Minimum		30.00	31.00
Maximum		43.00	72.00
Sum		379.00	547.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan teknik *self-management*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest kontrol : 37,9 (termasuk kategori sedang)

Mean posttest kontrol : 54,7 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung \leq z tabel maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas \leq dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. z hitung = -2.809 (lihat pada *output*)

2. z tabel = $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan

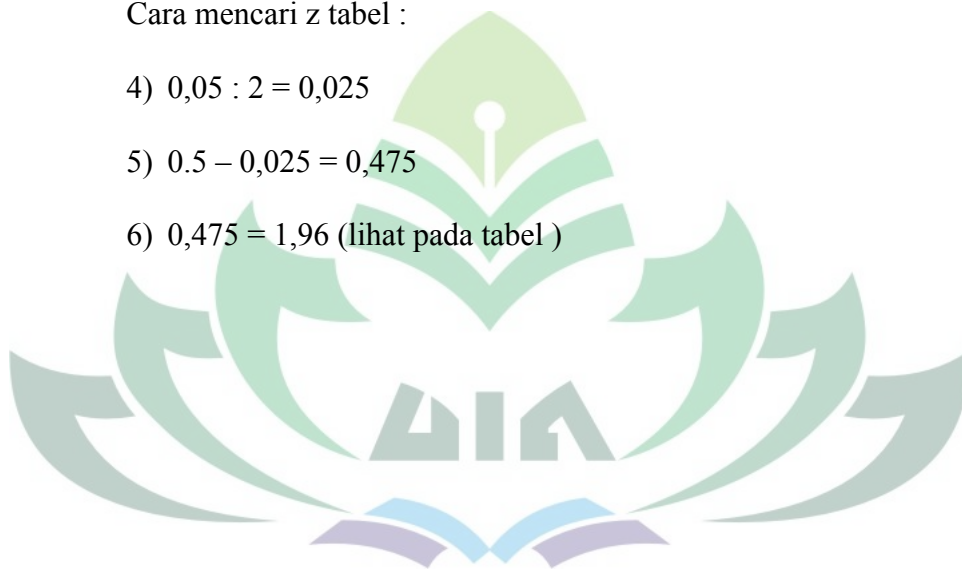
nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

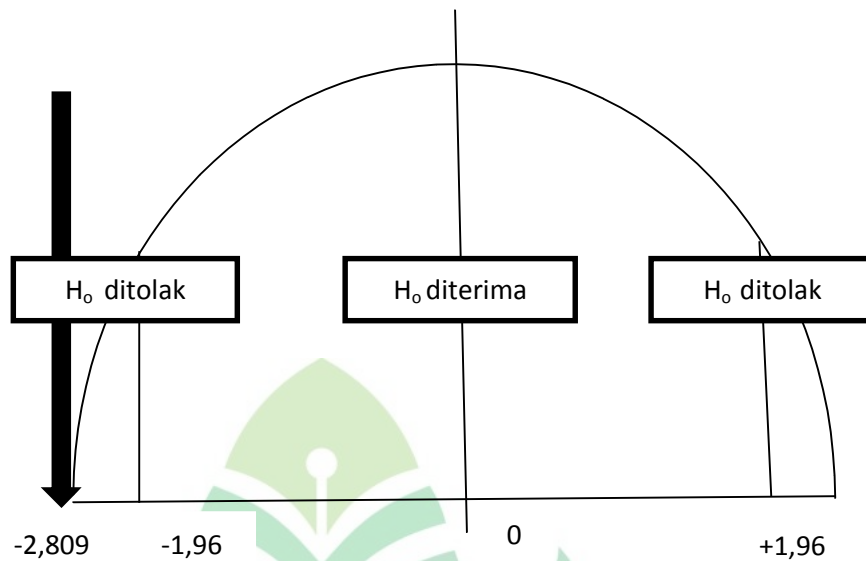
4) $0,05 : 2 = 0,025$

5) $0.5 - 0,025 = 0,475$

6) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 9
Kurva Kelas Kontrol



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik diskusi dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Sedangkan dari perhitungan z tabel di dapat nilai z adalah -2,809 (tanda - hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

c. Analisis kelas eksperimen dan kelas kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua tersebut sama-sama menolak H_0 dan menerima H_a . Tetapi jika dilihat dari pengaruhnya maka teknik *self-management* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih berpengaruh bila dibandingkan pada kelas kontrol.

Tabel 18
Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eks	10	25.00	36.00	28.8000	3.39280
Posttest_eks	10	71.00	96.00	89.2000	9.78434
Valid N (listwise)	10				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kon	10	30.00	43.00	37.9000	3.75500
Posttest_kon	10	31.00	72.00	54.7000	14.53005
Valid N (listwise)	10				

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih besar daripada kelas kontrol yaitu $71 > 31$. Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen juga lebih besar dibanding kelas kontrol yaitu $89,2 > 54,7$. Hal ini menunjukkan teknik *self-management* lebih berpengaruh dibandingkan teknik yang digunakan pada kelas kontrol.

Tabel 19
Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol

No	Kelas Eksperrimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	26	94	68	37	51	14
2	28	93	65	39	57	18
3	25	89	64	43	72	29
4	28	94	66	43	72	29
5	36	94	58	40	54	14
6	30	71	41	36	43	7
7	33	96	63	37	72	35
8	28	96	68	30	31	1
9	28	71	43	37	57	20
10	26	94	68	37	38	1
Skor	288	892	604	379	547	168
Mean	28,8	89,2	60,4	37,9	54,7	16,8

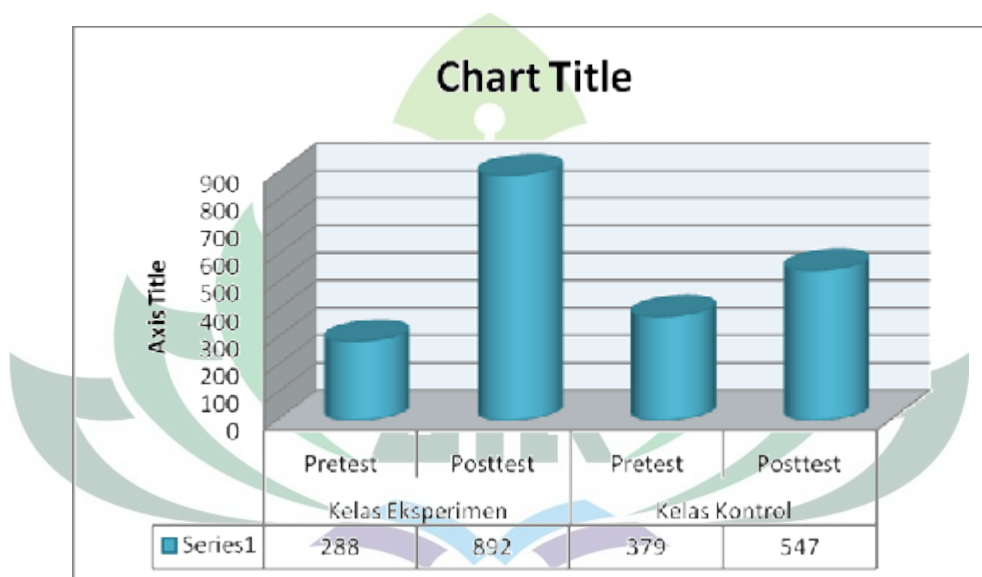
Tabel 20
Tingkat Presentase Kategori Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kategori	Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tinggi	0	0	8	80	0	0	3	30
2	Sedang	0	0	2	20	0	0	7	70
3	Rendah	10	100	0	0	10	100	0	0
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/*mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 288 atau rata-rata/*mean* 28,8 dan skor pada *posttest* 892 atau nilai rata-rata/*mean* 89,2 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 379 atau nilai rata-rata/*mean* 37,9 dan skor *posttest* atau 547 dengan nilai rata-rata/*mean* 54,7. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai

rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($892 > 547$ atau $89,2 > 54,7$). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* berpengaruh untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Berikut gambar peningkatan kedisiplinan peserta didik.

Gambar 10
Grafik Peningkatan Kedisiplinan



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $892 \geq 547$ atau nilai rata-rata/*mean* $89,2 \geq 54,7$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Selain itu ada peningkatan kedisiplinan yang signifikan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada *pretest* 288 dengan rata-rata/*mean* 28,8 dan skor *posttest* 892 dengan rata-rata/*mean* 89,2 dan tingkat presentasi kenaikan dalam kategori tinggi pada kelas eksperimen lebih tinggi dari kelas kontrol yaitu $80\% > 30\%$ sehingga dinyatakan mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mega Aria Monica dengan hasil yang diperoleh pada saat *pretest* sebesar 2,101 dan pada saat *posttest* menjadi 3,679. Hal ini dapat dikatakan bahwa penelitian ini lebih baik dari penelitian terdahulu.

Disiplin dalam pengertian bebas berarti ketaatan atau kepatuhan seseorang terhadap peraturan/tata tertib yang telah dibuat dan disepakati. Prijodarminto dalam Titin mengartikan kedisiplinan sebagai suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai

ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban.² Hal ini sesuai dalam Al-qur'an surah An-nisa ayat 59 tentang kedisiplinan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَٰلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿٥٩﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan Rasul(Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (al-Qur'an) dan Rasul (Sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.” (Qs. an-Nisâ` [4]: 59)³

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa pesan untuk patuh dan taat kepada para pemimpin, dan jika terjadi perselisihan di antara mereka, maka urusannya harus dikembalikan kepada aturan Allah SWT dan Rasul-Nya. Namun, tingkat kepatuhan manusia kepada pemimpinnya tidak bersifat mutlak. Jika perintah yang diberikan pemimpin bertentangan dengan aturan atau perintah Allah dan Rasul-Nya, maka perintah tersebut harus tegas ditolak dan diselesaikan dengan musyawarah. Namun jika aturan dan perintah pemimpin tidak

² Aftiani, Hanif, Dra Titin, Indah Pratiwi, and M Pd. “Penerapan Konseling Kelompok Behavior Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro.” *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 438.

³ Al-qur'an dan terjemahannya, Syamsil Qur'an, Bogor (2007). h. 114.

bertentangan dengan Syariat Allah dan Rasul-Nya, maka Allah menyatakan ketidak-sukaannya terhadap orang-orang yang melewati batas. Di samping mengandung arti taat dan patuh pada peraturan, disiplin juga mengandung arti kepatuhan kepada perintah pemimpin, perhatian dan kontrol yang kuat terhadap penggunaan waktu, tanggung jawab atas tugas yang diamanahkan, serta kesungguhan terhadap bidang keahlian yang ditekuni. Islam mengajarkan kita agar benar-benar memperhatikan dan mengaplikasikan nilai-nilai kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun kualitas kehidupan masyarakat yang lebih baik.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen diberikan *treatment* atau perlakuan dengan menggunakan teknik *self-management* dan kelas kontrol diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik diskusi. Dalam setiap pertemuan dalam kelas eksperimen diberikan teknik *self-management* sesuai dengan topik yang akan dibahas.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* diberikan kepada kelas eksperimen dalam 8 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Topik permasalahan berdasarkan aspek-aspek kedisiplinan. Sesi layanan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Peneliti memilih teknik *self-management* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam

prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi teknik teurapetik sehingga teknik ini dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik.⁴ Peneliti berharap melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Sedangkan Wibowo menjelaskan bimbingan kelompok merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain.⁵ Jadi, bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab

⁴ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): h. 5.

⁵ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 1*, no. 1 (2015): h. 2.

atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik pada hasil akhir (*posttest*) diberi angket kedisiplinan dikedua kelas, baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembandingan kedua kelompok. Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi peningkatan kedisiplinan pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami peningkatan tetapi kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibanding kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* berpengaruh untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket kedisiplinan memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi dapat mempunyai kedisiplinan yang tinggi ataupun sebaliknya. Karena belum tentu apa yang mereka isi sesuai dengan dirinya. Dan dirasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tapi ketika berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut. Selain itu peneliti juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini peneliti bertemu peserta didik hanya dalam waktu tertentu saja.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik hal ini dapat dilihat dari tingkat presentase kelas eksperimen sebesar 80%. Tingkat kedisiplinan peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor 288 dengan rata-rata/*mean* 28,8. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan kedisiplinan yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 892 dengan rata-rata/*mean* 89,2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapatkan dengan skor 379 atau nilai rata-rata/*mean* 37,9. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan teknik diskusi dengan nilai *posttest* skor yaitu 547 dengan nilai rata-rata/*mean* 54,7. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2,810 dan z hitung pada kelas kontrol yaitu 2,809. Dengan sig keduanya yaitu 0,001 yang lebih besar dari sig 0,005. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar

dari z hitung kelas kontrol ($2,810 \geq 2,809$). Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *self-management* lebih berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Tingkat presentase dalam kategori tinggi pada kelas eksperimen lebih tinggi dibanding kontrol ($80\% > 30\%$).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil *posttest* dan dapat dilihat dari ketertiban peserta didik di dalam kelas, kemudian berkurangnya pelanggaran yang dilakukan oleh peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa adanya perubahan dalam kedisiplinan peserta didik dari kategori sedang menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*. Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Peserta diharapkan dapat menambahkan wawasan pengetahuan tentang kedisiplinan sehingga peserta didik diharapkan dapat mengembangkan kedisiplinan yang baik.
2. Pendidik BK diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sesuai dengan permasalahan peserta didik.

3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dan memberikan dukungan terhadap program bimbingan dan konseling.
4. Untuk peneliti lain diharapkan dalam penelitiannya lebih baik dari penelitian ini pada pemilihan metode maupun pengaplikasian pada teknik *self-management*.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi Cholid Narbuko, "*Metodologi Penelitian*," in Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Aftiani Hanif et al., "Penerapan Konseling Kelompok *Behavior* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013).
- Alamri Nurdjana, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015).
- All Habsy Bakharudin, "Filosofi Keilmuan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2017).
- Al-qur'an dan terjemahannya, Pustaka Agung Harapan, Surabaya (2006).
- Apriadi, "Peningkatan Kedisiplinan Di Sekolah Melalui *Token Economic* Pada Anak Kelompok A TK Taman Indria Dlingo," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2016.
- Arsaf Nurul Asmi, "Faktor Penyebab Pelanggaran Tata Tertib (Studi Pada Siswa Di SMA Negeri 18 Makassar)," *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, n.d.,
- Awaliyah Siti Faridah, "Pengaruh Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs YAPE PAKEM Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016".
- Awlawi Addahri Hafids, "Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem*," *Jurnal Ilmiah Konseling* 2, no. 1 (2013).
- C Lark C Harles, "Discipline In School," *BRITISH JOURNAL OF EDUCATIONAL STUDIES* 46 (2015).
- Dantes Nyoman, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014).

- Fajriana, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus SMA Negeri 5 Banda Aceh”.
- Hidayati Richma, “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Stimulus *Control* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2013).
- Ibrahim, “Faktor Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 20 (2017).
- Isnaini Faiqotul, “Strategi *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar,” *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 2 (2015).
- Mace F. Charles, “Behavioral Self-Management with At-Risk Children,” *Central Michigan University*, 2015.
- Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2016).
- Muslim Mudaris, “Teknik *Self-Monitoring* Untuk Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Peserta Didik Di Sekolah,” *Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2016).
- Prakoso Joko, “Peningkatan Kedisiplinan Di Sekolah Melalui *Token Economic* Pada Anak Kelompok A TK Taman Indria Dlingo,” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2016.
- Ridha “Disiplin Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Ilmiah Konseling* 2 (2013).
- Setiawati Denok, “Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palcy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya,” *Jurnal BK Unesa* 3 (2013).
- Sudarsono, “*Kenakalan Remaja*,” Jakarta: Rineka Cipta, 1990.
- Sugiyono, “*Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis Dan Disertasi*,” in Bandung: Alfabeta, 2013.

Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*," in Bandung: Alfabeta, 2014.

Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*," in Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

Sumber guru Bimbingan dan Konseling kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018.

Susanto Eko, "Penggunaan Media Dalam Proses Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Kreativitas," *Jurnal Guidena* 2, no. 1 (2012).

Syahniar, "Faktor Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Education Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 1 (2017).

Trisnawati Destya Dwi, "Membangun Disiplin Dan Tanggung Jawab Siswa SMA Khadijah Surabaya Melalui Implementasi Tata Tertib Sekolah," *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan* 2, no. 1 (2013).

Wicaksono Galih, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya," *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2013).

Widanarti Niken, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self-efficacy* Pada Remaja Di SMU Negeri 9 Yogyakarta," *Jurnal Psikologi*, no. 2 (2002).

Widiharto Argo, "Peningkatan Disiplin Siswa Dengan Layanan Informasi Media Film" 1, no. 1 (2003).

Anwar Sutoyo, "*Pemahaman Individu*," in Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Nana Syaodih Sukmadinata, "*Bimbingan Dan Konseling Dalam Praktek*," in Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014).

Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta : PT Elek Media Komputindo).

TATA TERTIB DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG

TATAKRAMA DAN TATA TERTIB SISWA DI SEKOLAH NILAI BOBOT PELANGGARAN

BAB I

Pasal 1 KETENTUAN UMUM

1. Tata krama dan tata tertib sekolah ini dimaksudkan sebagai rambu-rambu bagi siswa dalam bersikap, berucap, bertindak dan melaksanakan kegiatan di sekolah dalam rangka menciptakan iklim dan kultur sekolah yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran yang efektif.
2. Peraturan dan tata tertib sekolah ini dibuat berdasarkan nilai-nilai yang dianut sekolah dan masyarakat sekitar, yang meliputi : nilai ketaqwaan, sopan santun pergaulan, kedisiplinan dan ketertiban, kebersihan, kesehatan, kerapian, keamanan, dan nilai-nilai yang mendukung kegiatan belajar yang efektif.
3. Setiap siswa wajib melaksanakan ketentuan yang tercantum dalam Tatakrama dan tata tertib ini secara konsekuen dan penuh kesadaran.
4. Pelanggaran atau ketidak patuhan siswa atas ketentuan yang berlaku dalam tatakrama dan tata tertib ini dikenakan tindakan berupa pembinaan atau sanksi.
5. Sanksi atas pelanggaran tatakrama dan tata tertib ini diberikan berdasarkan nilai bobot pelanggaran, dan apabila jumlah kumulatif nilai bobot pelanggaran telah mencapai :

Pasal 2
PAKAIAN SEKOLAH

1. Pakaian Seragam

Siswa wajib mengenakan Pakaian seragam sekolah dengan ketentuan sebagai berikut :

- **Senin - Selasa** Memakai seragam putih abu-abu
- **Rabu - Kamis** memakai seragam batik
- **Jum'at** memakai seragam pramuka

A. Umum

1. Sopan dan rapih sesuai dengan ketentuan yang berlaku
2. Memakai atribut lengkap (badge OSIS dan lokasi sekolah tanda merah putih, Logo sekolah, Papan Nama, Dasi)
3. Memakai topi sekolah saat upacara atau kegiatan lain
4. Memakai ikat pinggang sesuai dengan ketentuan
5. Sepatu warna hitam dan kaos khaki warna putih/ hitam sesuai dengan ketentuan .
6. Bagi siswa wanita pakaian tidak terbuat dari kain yang tipis, tembus pandang, ketat, dan membentuk tubuh.
7. Tidak mengenakan perhiasan yang mencolok / berlebihan.

B. Khusus Laki-laki.

1. Baju dimasukkan kedalam celana .
2. Panjang celana sesuai dengan ketentuan.
3. Celana dan lengan baju tidak digulung.
4. Bagian bawah celana tidak disobek atau dijahit hit cutberai atau bentuk pensil (sesuai ketentuan).

C. Khusus Perempuan

1. Baju dimasukkan ke dalam rok.
2. Panjang rok sesuai dengan ketentuan.

uku Saku SMA Negeri 3 Bandar Lampung

<p>3. Bagi yang menggunakan jilbab, jilbab warna putih untuk bayi COTS, jilbab warna hitam untuk bayi lain, dan jilbab warna coklat untuk bayi pramuka</p> <p>4. Tidak memakai perhiasan atau aksesoris yang berlebihan</p>	<p>3. Bagi yang menggunakan jilbab, jilbab warna putih untuk bayi COTS, jilbab warna hitam untuk bayi lain, dan jilbab warna coklat untuk bayi pramuka</p> <p>4. Tidak memakai perhiasan atau aksesoris yang berlebihan</p>
<p>2. Pakelan dan Raga</p> <p>Kegiatan berolahraga dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, siswa wajib menggunakan pakelan oleh raga yang telah ditetapkan sekolah.</p>	<p>2. Pakelan dan Raga</p> <p>Kegiatan berolahraga dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, siswa wajib menggunakan pakelan oleh raga yang telah ditetapkan sekolah.</p>
<p>1. Umum</p> <p>Siswa dilarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berkulit panjang 2. Mengecat kukul dan rambut 3. Bertato 4. Bagi siswa laki-laki memelihara janggut 5. Mengenakan soften body 	<p>1. Umum</p> <p>Siswa dilarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berkulit panjang 2. Mengecat kukul dan rambut 3. Bertato 4. Bagi siswa laki-laki memelihara janggut 5. Mengenakan soften body
<p>2. Khusus siswa laki-laki dilarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rambut tidak menyentuh telinga dan panjang rambut tidak melebihi sampai dengan 5 cm rapi, tidak berkuncir/gawir 2. Memakai kalung, anting, gelang/rantai dan benda lain yang mengganggu pertakikan 	<p>2. Khusus siswa laki-laki dilarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rambut tidak menyentuh telinga dan panjang rambut tidak melebihi sampai dengan 5 cm rapi, tidak berkuncir/gawir 2. Memakai kalung, anting, gelang/rantai dan benda lain yang mengganggu pertakikan
<p>3. Khusus siswa perempuan dilarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memakai make up atau sejanisnnya yang berlebihan 2. Mengecat rambut 	<p>3. Khusus siswa perempuan dilarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memakai make up atau sejanisnnya yang berlebihan 2. Mengecat rambut

<p>Pasal 8 KEGIATAN KEAGAMAAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagi siswa muslim wajib membiasakan diri dengan membaca Al-Quran dan berpuasa. 2. Setiap siswa muslim wajib beribadah dengan baik dan benar. 3. Setiap siswa muslim wajib menjaga nama baik agama Islam. 4. Setiap siswa muslim wajib menjaga nama baik agama Islam. 	<p>1. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>2. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>3. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>4. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p>
<p>Pasal 9 LARANGAN-LARANGAN</p> <p>Dalam kegiatan sehari-hari sekolah, siswa dilarang melakukan hal-hal sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merokok, minum-minuman keras, menggunakan narkoba, serta berpacaran di lingkungan sekolah. 2. Berkelahi, baik perorangan maupun kelompok, di dalam sekolah atau di luar sekolah. 3. Membuang sampah tidak pada tempatnya. 4. Mencoret dinding sekolah, pagar sekolah, perabotan dan peralatan sekolah lainnya. 5. Berbicara kotor, mengumpat, bergunjing, menghina atau alay/panggilan yang tidak senonoh. 6. Membawa barang yang tidak ada hubungannya dengan kepentingan sekolah, seperti senjata tajam, alat-alat lain yang mengganggu, membahayakan keselamatan orang lain. 7. Membawa, membaca, mengedarkan, gambar, sketsa, audio atau video pornografi. 8. Membawa kartu dan bermain judi di lingkungan sekolah. 	<p>1. Rambut siswa laki-laki dipotong pendek, rapi, dan menutupi kepala.</p> <p>2. Siswa perempuan dilarang memakai aksesoris yang berlebihan.</p> <p>3. Siswa dilarang memakai pakaian yang bertentangan dengan norma.</p> <p>4. Siswa dilarang memakai pakaian yang bertentangan dengan norma.</p> <p>5. Siswa dilarang memakai pakaian yang bertentangan dengan norma.</p>
<p>Pasal 10 PENJELASAN TAMBAHAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rambut siswa laki-laki dipotong pendek, rapi, dan menutupi kepala. 2. Siswa perempuan dilarang memakai aksesoris yang berlebihan. 3. Siswa dilarang memakai pakaian yang bertentangan dengan norma. 4. Siswa dilarang memakai pakaian yang bertentangan dengan norma. 5. Siswa dilarang memakai pakaian yang bertentangan dengan norma. 	<p>1. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>2. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>3. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>4. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>5. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p>
<p>BAB II PELANGGARAN DAN SANKSI</p> <p>Pasal 11.</p> <p>Siswa yang melakukan pelanggaran terhadap ketentuan yang tercantum dalam tatakrama dan tata tertib kehidupan sosial akan dikenakan tindakan pembinaan, sebagai berikut:</p>	<p>1. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>2. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>3. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>4. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p> <p>5. Mengandung perintah atau larangan yang bersifat keagamaan.</p>

NO.	BOBOT	PEMBINAAN / SANKSI
a.	< 20	Teguran langsung/lisan, siswa dapat mengikuti KBM
b.	21 - 30	Teguran langsung, siswa mendapatkan pembinaan sebelum mengikuti KBM
c.	31 - 40	Teguran tertulis dan disampaikan kepada orang tua.
d.	41 - 50	Peringatan Pertama, dipanggil orang tua dan diberi peringatan (Surat Peringatan I)
e.	51 - 65	Peringatan Pertama, dipanggil orang tua dan diberi peringatan (Surat Peringatan II)
f.	66 -80	Peringatan Pertama, dipanggil orang tua dan diberi peringatan (Surat Peringatan III)
g.	81 - 95	Peringatan Terakhir dengan dikenakan sorsing dan diketahui orang tua.
h.	96 - 99	Dipertimbangkan dalam rapat dewan guru untuk dikembalikan kepada orang tua.
i.	≥ 100	Dikeluarkan dari sekolah.

PEDOMAN WAWANCARA

Guru BK

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kedisiplinan peserta didik kelas X secara umum di SMA Negeri 3 Bandar Lampung?
2.	Apakah permasalahan kedisiplinan yang sering terjadi di SMA Negeri 3 Bandar Lampung?
3.	Jika peserta didik melakukan pelanggaran sekolah apakah mereka sering mengurangi kesalahan yang sama?
4.	Hukuman apakah yang diberikan oleh sekolah untuk peserta didik yang melanggar peraturan di sekolah?
5.	Apa saja program Bimbingan dan Konseling di sekolah ini dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik?
6.	Apakah sebelumnya guru Bimbingan dan Konseling sudah pernah menerapkan konseling individu dengan teknik <i>self-management</i> terhadap kedisiplinan peserta didik?

Guru (Wali Kelas)

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimanakah kondisi kedisiplinan peserta didik saat mengikuti pembelajaran?
2.	Bagaimana keadaan peserta didik di kelas pada saat tidak ada guru?
3.	Adakah hukuman tersendiri bagi peserta didik yang terlambat mengikuti jam pelajaran di kelas?



LEMBAR OBSERVASI KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK

No.	Aspek yang diamati	Hasil	
		Ya	Tidak
1.	Kehadiran peserta didik di sekolah tepat waktu		
2.	Pulang sekolah tepat waktu		
3.	Belajar meskipun tidak ada guru di kelas		
4.	Tidak keluar-keluar kelas pada saat jam pelajaran kosong karena guru berhalangan hadir		
5.	Tidak meninggalkan kelas saat jam pelajaran dimulai		
6.	Tidak membuat keributan di kelas		
7.	Menyelesaikan tugas tepat waktu		
8.	Memakai seragam dan atribut sekolah lengkap		

Bandar Lampung,

2018

Observer,

Eka Nuryanti
NPM. 1411080038

KUESIONER

A. Identitas Siswa

1. Nama :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :
4. Alamat :
5. Tempat/Tanggal Lahir :
6. No. Induk/Absen :
7. Hari/Tanggal :

B. Petunjuk

1. Kuesioner ini terdiri dari 24 item pertanyaan.
2. Apa yang anda isis tidak ada kaitannya dengan nilai anda, oleh karena itu isilah setiap item pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan yang anda alami.
3. Kerahasiaan jawaban anda dijamin tidak akan berpengaruh dengan nilai prestasi anda.
4. Pastikan anda telah mengisi seluruh pernyataan dalam kuesioner ini.

C. Pernyataan dibawah ini tidak ada jawaban benar/salah. Berilah tanda (x) pada kolom yang disediakan. Dengan ketentuan pengisian sebagai berikut:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No.	PERTANYAAN	PILIHAN			
		SL	SR	KD	TP
1.	Saya datang ke sekolah tepat waktu				
2.	Saya langsung pulang ke rumah tanpa mampir ketempat lain sesudah bel pulang berbunyi				
3.	Saya membuat surat izin kepada guru jika saya tidak bisa hadir ke sekolah				
4.	Saya terlambat datang ke sekolah karena bangun tidur kesiangan				
5.	Saya terlambat datang ke sekolah karena jarak rumah terlalu jauh				
6.	Saya tidak membuat surat izin jika tidak bisa hadir ke sekolah				
7.	Saya mengikuti pelajaran sampai jam pelajaran selesai				
8.	Saat bel berbunyi saya tidak segera masuk, melainkan menunggu guru masuk kelas				
9.	Saat jam pelajaran berlangsung saya tidur-tiduran di kelas tidak memperhatikan guru				
10.	Saya hanya mau mengikuti pelajaran di kelas dengan guru dan mata pelajaran yang saya sukai				
11.	Saat jam pelajaran berlangsung saya pergi ketempat lain				
12.	Saya mengenakan atribut sekolah				

	lengkap setiap hari				
13.	Saya meminta izin kepada guru piket jika ada keperluan penting				
14.	Saya tidak mengenakan atribut sekolah dengan lengkap sebagaimana peraturan yang ditetapkan di sekolah				
15.	Saya meninggalkan sekolah tanpa minta izin kepada guru piket				
16.	Saya mengulangi kesalahan meskipun telah mendapat hukuman dari guru BK				
17.	Saya mengerjakan tugas sendiri sesuai dengan kemampuan saya				
18.	Saya akan bertanya kepada guru jika saya tidak memahami materi yang disampaikan				
19.	Saya tidak mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan				
20.	Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya mengobrol dengan teman				
21.	Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan di kelas dan mengganggu teman				
22.	Saya tidak mengerjakan tugas yang telah diberi oleh guru				
23.	Saya menyontek pekerjaan teman karena saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
24.	Ketika jam pelajaran berlangsung saya makan di kelas tanpa diketahui oleh guru				



Tabel
Kisi-kisi Kedisiplinan (Tata Tertib) Peserta Didik

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	Ket
Kedisiplinan	Disiplin Waktu	a. Datang dan pulang tepat waktu	1. Saya datang ke sekolah tepat waktu	+
			2. Saya langsung pulang ke rumah tanpa mampir ketempat lain sesudah bel pulang berbunyi	+
			3. Saya membuat surat izin kepada guru jika saya tidak bisa hadir ke sekolah	+
			4. Saya terlambat datang ke sekolah karena bangun tidur kesiangan	-
			5. Saya terlambat datang ke sekolah karena jarak rumah terlalu jauh	-
			6. Saya tidak membuat surat izin jika tidak bisa hadir ke sekolah	-
		b. Tidak keluar kelas saat jam pelajaran	7. Saya mengikuti pelajaran sampai selesai jam pelajaran	+
			8. Saat bel berbunyi saya tidak segera masuk, melainkan menunggu guru masuk kelas	-
			9. Saat jam pelajaran berlangsung saya tidur-tiduran di kelas tidak memperhatikan guru	-
			10. Saya hanya mau mengikuti pelajaran di kelas dengan guru dan mata pelajaran yang saya sukai	-
	Disiplin Perbuatan	a. Patuh dan tidak menentang peraturan	11. Saat jam pelajaran berlangsung saya pergi ketempat lain	-
			12. Saya mengenakan atribut sekolah lengkap setiap hari	+
			13. Saya meminta izin kepada guru piket jika ada keperluan penting	+
			14. Saya tidak mengenakan atribut	-

			sekolah dengan lengkap sebagaimana peraturan yang ditetapkan di sekolah	
			15. Saya meninggalkan sekolah tanpa izin kepada guru piket	-
			16. Saya mengulangi kesalahan meskipun telah mendapat hukuman dari guru BK	-
		b. Melakukan tingkah laku yang menyenangkan	17. Saya mengerjakan tugas sendiri sesuai dengan kemampuan saya	+
			18. Saya akan bertanya kepada guru jika saya tidak memahami materi yang disampaikan	+
			19. Saya tidak mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan	+
			20. Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya mengobrol dengan teman	-
			21. Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan di kelas dan mengganggu teman	-
			22. Saya tidak mengerjakan tugas yang telah diberi oleh guru	-
			23. Saya menyontek pekerjaan teman karena saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	-
			24. Ketika jam pelajaran berlangsung saya makan di kelas tanpa diketahui oleh guru	-

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Sekolah : SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Kelas : X

Tahun ajaran : 2018/2019

- A. Topik Permasalahan : Kedisiplinan Peserta Didik
B. Sub Topik : Pengertian dan Manfaat Kedisiplinan
C. Bidang Bimbingan : Kelompok
D. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
E. Fungsi layanan : Pencegahan
F. Tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai
1. Tujuan layanan : Peserta didik dapat bersikap disiplin dan dapat menerapkannya dalam kegiatan di sekolah
2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan sikap disiplin dan menyadari untuk tidak melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah
G. Sasaran Layanan : Peserta didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung
H. Uraian Kegiatan :

1. Tahap pembentukan	<ul style="list-style-type: none">- Mengungkapkan pengertian, dan tujuan dalam rangka pelayanan.- Menjelaskan manfaat disiplin terhadap waktu.	15 menit
2. Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya.- Membahas suasana yang terjadi.- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan masing-masing individu.	20 menit
3. Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none">- Konselor meminta kepada	

	<p>setiap peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dialami berkaitan dengan topik permasalahan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diajak membahas masalah yang dialami secara lebih mendalam. 	10 menit
4. Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Tetap menciptakan suasana hangat dan terbuka. - Memotivasi peserta didik bahwa kalian bisa. - Memberikan pertanyaan dan pengucapan salam setelah selesai melakukan bimbingan klasikal. 	5 menit

- I. Tempat penyelenggaraan : SMA Negeri 3 Bandar Lampung
- J. Waktu : 1 x 45 menit
- K. Penyelenggara : Mahasiswi peneliti
- L. Metode : Diskusi
- M. Pihak yang disertakan : Peserta didik kelas X
- N. Alat perlengkapan : Laptop, pena, kertas
- O. Rencana penilaian:
1. Penilaian proses : Mengamati peserta didik yang mengalami kedisiplinan rendah
 2. Penilaian hasil : Observasi
- P. Tindak Lanjut : Memberikan pekerjaan rumah dengan teknik *self-management*.

Catatan Khusus :

.....

.....

.....

Mengetahui
Guru BK

Bandar Lampung,

2018

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Eka Nuryanti



A. PENGERTIAN DISIPLIN

Disiplin adalah rasa taat dan patuh terhadap nilai yang dipercata dan menjadi tanggung jawabnya. Dengan kata lain disiplin adalah patuh terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan dan pengendalian. Sedangkan pendisiplinan adalah sebuah usaha yang dilaksanakan untuk menanamkan nilai atau pemaksaan supaya subjek mentaati sebuah peraturan.

Disiplin merupakan sikap yang selalu tepat janji, sehingga orang lain percaya karena modal seseorang dalam wirausaha adalah mendapat kepercayaan dari orang lain. Disiplin berasal dari bahasa latin Discere yang artinya belajar. Disiplin asalnya dari bahasa Inggris yaitu “disciple” yang artinya pengikut atau murid.

B. Manfaat Disiplin

Manfaat dari sikap disiplin adalah sebagai berikut:

- ***Tumbuhnya Kepekaan***

Anak yang tumbuh menjadi pribadi yang peka/berperasaan halus dan percaya pada orang lain. Sikap ini bisa memudahkan dirinya mengungkapkan perasaanya kepada orang lain, termasuk orang tuanya. Sehingga anak akan mudah menyelami perasaan orang lain juga.

- ***Tumbuhnya Kepedulian***

Dengan disiplin membuat anak menjadi mempunyai integritas, selain bisa memikul tanggung jawab, dapat memecahkan masalah dengan baik, cepat dan mudah.

- ***Mengajarkan Keteraturan***

Seorang anak akan bisa mempunyai pola hidup yang teratur dan dapat mengelola waktu yang dimilikinya dengan baik.

- ***Menumbuhkan Ketenangan***

Berdasarkan penelitian menunjukkan bayi yang tenang/ jarang menangis ternyata dapat memperhatikan lingkungan sekitarnya dengan baik. Ia juga lebih cepat berinteraksi dengan orang lain pada tahap berikutnya.

- ***Tumbuhnya Rasa Percaya Diri***

Sikap ini berkembang ketika anak diberi sebuah kepercayaan untuk melakukan suatu pekerjaan yang dapat ia kerjakan dengan sendiri.

- ***Tumbuhnya Kemandirian***

Dengan belajar mandiri anak bisa diandalkan agar dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Anak juga bisa mengeksplorasi lingkungan dengan baik. Disiplin adalah bimbingan yang tepat kepada anak agar sanggup atau mampu menentukan pilihan yang bijak.

- ***Tumbuhkan Keakraban***

Dengan kemampuan beradaptasi yang terus diasah, anak akan menjadi lebih cepat akrab dan ramah terhadap orang lain.

- ***Membantu Perkembangan Otak***

Ketika anak berusia 3 tahun, pertumbuhan otak sangat pesat, disini dia menjadi peniru perilaku yang piawai. Ia bisa mencontoh dengan sempurna

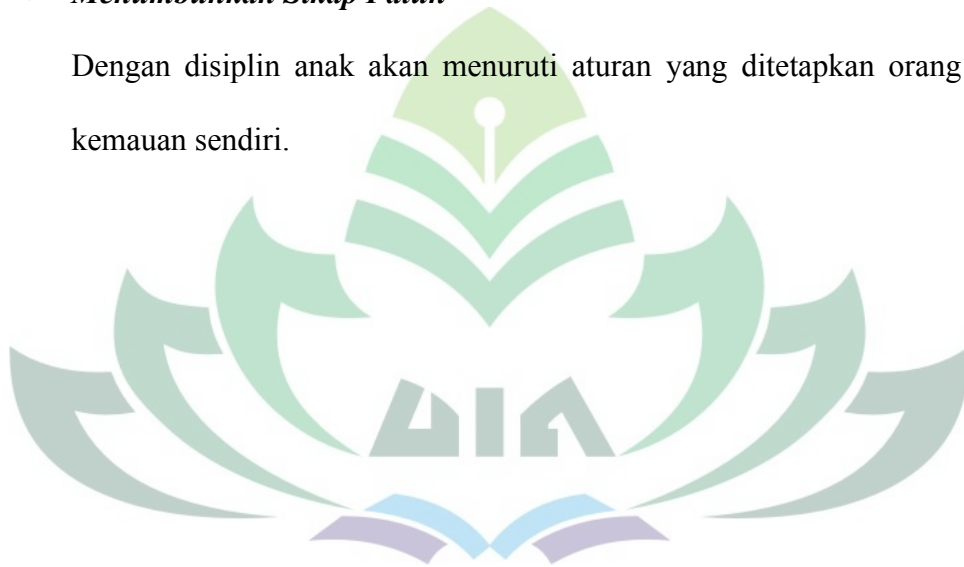
tingkah laku orang tua yang disiplin, dengan sendirinya akan membentuk kebiasaan dan sikap yang positif.

- ***Membantu Anak Yang “Sulit”***

Terkadang pada anak yang berkebutuhan khusus kita lupa mereka juga membutuhkan penanganan khusus, dengan disiplin untuk menekankan keteraturan anak yang berkebutuhan khusus dapat hidup lebih baik.

- ***Menumbuhkan Sikap Patuh***

Dengan disiplin anak akan menuruti aturan yang ditetapkan orang tua atas kemauan sendiri.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Sekolah : SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Kelas : X

Tahun ajaran : 2018/2019

- A. Topik Permasalahan : Kedisiplinan Peserta Didik
B. Sub Topik : Menghargai Waktu
C. Bidang Bimbingan : Kelompok
D. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
E. Fungsi layanan : Pencegahan
F. Tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai
1. Tujuan layanan : Peserta didik dapat bersikap disiplin dan dapat menerapkannya dalam kegiatan di sekolah
2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan sikap disiplin dan menyadari untuk tidak melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah
G. Sasaran Layanan : Peserta didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung
H. Uraian Kegiatan :

1. Tahap pembentukan	<ul style="list-style-type: none">- Mengungkapkan pengertian, dan tujuan dalam rangka pelayanan.- Menjelaskan cara-cara menghargai waktu.	15 menit
2. Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya.- Membahas suasana yang terjadi.- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan masing-masing individu.	20 menit
3. Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none">- Konselor meminta kepada	

	<p>setiap peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dialami berkaitan dengan topik permasalahan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diajak membahas masalah yang dialami secara lebih mendalam. 	10 menit
4. Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Tetap menciptakan suasana hangat dan terbuka. - Memotivasi peserta didik bahwa kalian bisa. - Memberikan pertanyaan dan pengucapan salam setelah selesai melakukan bimbingan klasikal. 	5 menit

- I. Tempat penyelenggaraan : SMA Negeri 3 Bandar Lampung
- J. Waktu : 1 x 45 menit
- K. Penyelenggara : Mahasiswi peneliti
- L. Metode : Diskusi
- M. Pihak yang disertakan : Peserta didik kelas X
- N. Alat perlengkapan : Laptop, pena, kertas
- O. Rencana penilaian:
1. Penilaian proses : Mengamati peserta didik yang mengalami kedisiplinan rendah
 2. Penilaian hasil : Observasi
- P. Tindak Lanjut : Memberikan pekerjaan rumah dengan teknik *self-management*.

Catatan Khusus :

.....

.....

.....

Mengetahui
Guru BK

Bandar Lampung,

2018

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Eka Nuryanti



SIKAP MENGHARGAI WAKTU



Disiplin merupakan sikap mental seseorang yang mengandung kerelaan untuk mematuhi dan taat kepada peraturan, tata tertib, ataupun ketentuan yang berlaku dalam menunaikan tugas dan tanggung jawab. Atau dengan bahasa singkatnya disiplin adalah sikap menaati aturan. Contoh sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari antara lain bangun pagi, berangkat sekolah sebelum bel masuk berbunyi, belajar pada waktu malam hari, dan lain sebagainya. Yang perlu diperhatikan yaitu bahwa disiplin dilakukan secara rela dan bukan merupakan paksaan dari pihak manapun.

Salah satu sikap disiplin adalah menghargai waktu. Kita semua pasti tahu bahwa manusia mempunyai waktu yang sangat singkat di dunia ini. Karena kita hidup hanya sementara dan akan abadi di akhirat kelak. Dengan diberikannya waktu yang begitu sedikit, sudah sepantasnya kita untuk mempergunakan waktu sebaik mungkin, bukan malah menyia-nyiakannya. Orang amerika mengatakan “Time is money” (waktu adalah uang). Hal ini menunjukkan betapa mereka

menghargai betul dan benar-benar memanfaatkan waktu walupun hanya satu detik. Karena bagi mereka menyia-nyiakan waktu sama saja menyia-nyiakan uang. Siapa manusia di bumi yang rela menyia-nyiakan uang? Pastinya tidak ada. Setiap orang mempunyai waktu yang sama dalam setiap harinya, yaitu 24 jam, jadi tidak ada istilah kurang waktu. Hanya orang malas lah yang mengatakan tidak ada waktu. Kalau orang lain bisa memanfaatkan waktu, kenapa kita tidak?

Kenyataan yang sering terjadi di kehidupan kita adalah lestarinya budaya jam karet. Apa itu jam karet? Jam karet adalah waktu yang elastis/mulur/molor seperti karet. Dalam artian bahwa waktu akan menjadi mundur dari yang sudah ditentukan. Misal waktu rapat ditentukan jam 09.00, maka orang akan mulai berangkat jam 09.15 dan sampai tempat rapat setengah jam kemudian, itu pun masih ada yang lebih telat lagi, sehingga rapat benar-benar bisa dimulai pada pukul 10.30. bayangkan berapa jam yang terbuang sia-sia? Satu setengah jam bukanlah merupakan waktu yang singkat. Dengan adanya hal semacam ini, maka pekerjaan yang seharusnya selesai akan molor dan tentunya ini sangat merugikan.

Budaya terlambat semakin hari semakin parah saja. Coba perhatikan anak-anak sekolah di daerah kalian. Bisakah kalian hitung berapa jumlah mereka yang terlambat masuk sekolah? Tentu sangat banyak jumlahnya. Hal ini terjadi karena kurang sadarnya mereka akan pentingnya menghargai waktu. Mereka lebih suka menggunakan waktu untuk hal-hal yang kurang penting dibandingkan dengan sekolah mereka.

Sejak dulu kita sering mendengar bahwa waktu adalah uang, dan hal itu memang benar! Kita tidak dapat mengembalikan waktu yang telah berlalu. Siapa saja termasuk kita bisa memanfaatkan waktu dengan maksimal dan menghasilkan uang. Mulai sekarang, mulailah untuk menghargai setiap waktu yang kita miliki. Berikut beberapa tips untuk menghargai waktu setiap harinya:

1. Bangun tepat waktu

Bangunlah jika alarm sudah bordering. Jangan mematikan alarm yang telah bordering dan kemudian tidur kembali, kebanyakan orang cenderung melakukan hal tersebut. Ketika kita bangun tepat waktu, kita akan memiliki cukup waktu untuk menyiapkan hal yang akan dilakukan tanpa terburu-buru. Kita juga dapat melakukan hal lain, seperti berjalan-jalan pagi. Jangan biasakan tidur terlalu larut!

2. Mulai pekerjaan lain jika sudah menyelesaikan pekerjaan sebelumnya

Jangan mengerjakan beberapa hal dalam satu waktu yang bersamaan. Untuk menghemat waktu, fokuslah pada satu pekerjaan yang sedang kita lakukan, setelah selesai, baru kita mengerjakan yang lainnya. Jangan pula berpikir untuk memecahkan masalah lain saat sedang mengerjakan satu hal.

3. Kurangi waktu *browsing* internet tanpa tujuan atau *chatting*

Banyak dari kita yang tergoda dengan berbagai situs di internet sehingga kita membuka, melihat, dan membacanya. Hal ini dapat dilakukan di ponsel atau komputer kita. Tak jarang juga kita menghabiskan waktu untuk sekedar *chatting* atau bermain *game*. Jika kita bisa menolak diri untuk tidak

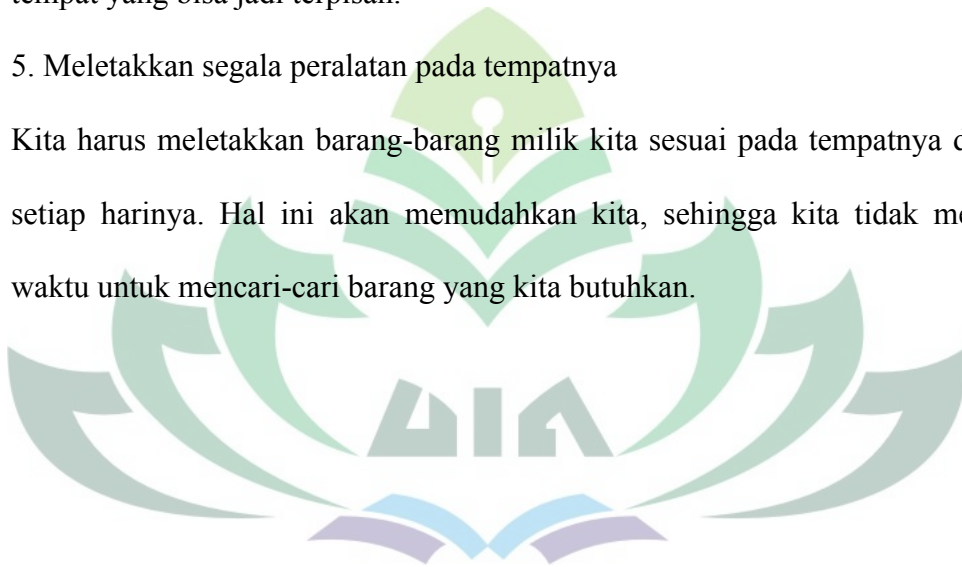
menghabiskan waktu pada *gadget* kita, kita dapat menyimpan banyak waktu untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat.

4. Menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum bekerja

Misalnya saja kita akan menggantung bingkis di dinding, sebaiknya kita menyiapkan bangku, paku, dan palu sebelumnya. Hal ini agar kita tidak menghabiskan waktu untuk bolak-balik mengambil barang yang diperlukan di tempat yang bisa jadi terpisah.

5. Meletakkan segala peralatan pada tempatnya

Kita harus meletakkan barang-barang milik kita sesuai pada tempatnya dan sama setiap harinya. Hal ini akan memudahkan kita, sehingga kita tidak membuang waktu untuk mencari-cari barang yang kita butuhkan.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Sekolah : SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Kelas : X

Tahun ajaran : 2018/2019

- A. Topik Permasalahan : Kedisiplinan Peserta Didik
B. Sub Topik : Management Waktu
C. Bidang Bimbingan : Kelompok
D. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
E. Fungsi layanan : Pencegahan
F. Tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai
1. Tujuan layanan : Peserta didik dapat bersikap disiplin dan dapat menerapkannya dalam kegiatan di sekolah
2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan sikap disiplin dan menyadari untuk tidak melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah
G. Sasaran Layanan : Peserta didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung
H. Uraian Kegiatan :

1. Tahap pembentukan	<ul style="list-style-type: none">- Mengungkapkan pengertian, dan tujuan dalam rangka pelayanan.- Menjelaskan cara-cara management waktu.	15 menit
2. Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya.- Membahas suasana yang terjadi.- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan masing-masing individu.	20 menit

3. Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta kepada setiap peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dialami berkaitan dengan topik permasalahan. - Peserta didik diajak membahas masalah yang dialami secara lebih mendalam. 	10 menit
4. Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Tetap menciptakan suasana hangat dan terbuka. - Memotivasi peserta didik bahwa kalian bisa. - Memberikan pertanyaan dan pengucapan salam setelah selesai melakukan bimbingan klasikal. 	5 menit

- I. Tempat penyelenggaraan : SMA Negeri 3 Bandar Lampung
- J. Waktu : 1 x 45 menit
- K. Penyelenggara : Mahasiswi peneliti
- L. Metode : Diskusi
- M. Pihak yang disertakan : Peserta didik kelas X
- N. Alat perlengkapan : Laptop, pena, kertas
- O. Rencana penilaian:
1. Penilaian proses : Mengamati peserta didik yang mengalami kedisiplinan rendah
 2. Penilaian hasil : Observasi
- P. Tindak Lanjut : Memberikan pekerjaan rumah dengan teknik *self-management*.

Catatan Khusus :

.....

.....

.....

Mengetahui
Guru BK

Bandar Lampung,

2018

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Eka Nuryanti



PENGERTIAN MANAJEMEN WAKTU

Manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Atkinson, 1994). Orr (dalam Atkinson, 1994) mengemukakan bahwa manajemen waktu sebagai kemampuan menggunakan waktu secara manfaattif dan efisien untuk memperoleh manfaat yang maksimal.

Lebih lanjut Haynes (1994) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah suatu proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan manfaattivitas dan efisiensi.

Higgins (dalam Atkinson, 1994) mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses untuk menjadikan waktu lebih produktif, dengan cara mengatur apa yang dilakukan dalam waktu tersebut. Hal serupa juga dikemukakan oleh Forsyth (2009) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah manfaattifitas dan efisiensi juga produktivitas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah suatu kemampuan menggunakan waktu secara manfaattif dan efisien sehingga tercapai.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Sekolah : SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Kelas : X

Tahun ajaran : 2018/2019

- A. Topik Permasalahan : Kedisiplinan Peserta Didik
B. Sub Topik : Bersikap Tegas
C. Bidang Bimbingan : Kelompok
D. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
E. Fungsi layanan : Pencegahan
F. Tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai
1. Tujuan layanan : Peserta didik dapat bersikap disiplin dan dapat menerapkannya dalam kegiatan di sekolah
2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan sikap disiplin dan menyadari untuk tidak melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah
G. Sasaran Layanan : Peserta didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung
H. Uraian Kegiatan :

1. Tahap pembentukan	<ul style="list-style-type: none">- Mengungkapkan pengertian, dan tujuan dalam rangka pelayanan.- Menjelaskan cara-cara bersikap tegas terhadap waktu.	15 menit
2. Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya.- Membahas suasana yang terjadi.- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan masing-masing individu.	20 menit

3. Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta kepada setiap peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dialami berkaitan dengan topik permasalahan. - Peserta didik diajak membahas masalah yang dialami secara lebih mendalam. 	10 menit
4. Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> - Tetap menciptakan suasana hangat dan terbuka. - Memotivasi peserta didik bahwa kalian bisa. - Memberikan pertanyaan dan pengucapan salam setelah selesai melakukan bimbingan klasikal. 	5 menit

- I. Tempat penyelenggaraan : SMA Negeri 3 Bandar Lampung
- J. Waktu : 1 x 45 menit
- K. Penyelenggara : Mahasiswi peneliti
- L. Metode : Diskusi
- M. Pihak yang disertakan : Peserta didik kelas X
- N. Alat perlengkapan : Laptop, pena, kertas
- O. Rencana penilaian:
1. Penilaian proses : Mengamati peserta didik yang mengalami kedisiplinan rendah
 2. Penilaian hasil : Observasi
- P. Tindak Lanjut : Memberikan pekerjaan rumah dengan teknik *self-management*.

Catatan Khusus :

.....

.....

.....

Mengetahui
Guru BK

Bandar Lampung,

2018

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Eka Nuryanti



TEGAS DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN

Ketegasan lahir dari *keyakinan* dan *komitmen* pribadi terhadap keputusan yang diambil. Sikap tegas hanya dimiliki oleh orang yang mempunyai pendirian dan keyakinan kuat. ketegasan ini ada dikarenakan banyak pertimbangan yang mendasarinya salah satunya karena pengetahuan ilmu yang dia pahami. *Bersikaplah tegas* karena ketegasan mencerminkan *kekuatan keyakinan*, bukankah orang yang tidak mempunyai keyakinan itu adalah orang yang *terombang-ambing dalam keraguan*, bukankah itu lebih *menyedihkan*. lebih baik ambillah keputusan dengan tegas ambil pula resiko yang akan diterima.. ingatlah resiko itu tidak semua buruk, orang yang belajar dengan rajin mak resikonya adalah ia menjadi tau tentang apa yang ia pelajari alias pinter. Ambillah tindakan tegas walaupun akhirnya kita tahu bahwa keputusan yang kita ambil itu salah.. lebih baik begitu karena dari kesalahan itu kita bisa belajar untuk memperbaikinya.

Jangan takut salah, karena kesalahan dan kegagalan adalah pembelajaran.. bukan hukuman itu yang harus kita sematkan didada kita. semua orang pernah gagal, mereka berhasil karena ia memperbaiki diri dan belajar dari kegagalan. Ambillah keputusan dengan tegas dan segera dengan begitu anda akan segera tahu hasilnya apapun itu.

Beberapa hal yang menjadikan kita tidak tegas adalah :

Apa yang membuat tidak bisa bersikap tegas ?

1. Mudah ikut arus

Ketika Anda merasa sulit untuk memilih dan memutuskan sesuatu, biasanya manusia cenderung mengikuti suara terbanyak atau pilihan yang paling populer. Mudah mengikuti arus membuat sulit untuk memiliki jati diri dan tidak tegas dalam menentukan pilihan.

2. Kurang percaya diri

Biasanya kita sulit mengambil keputusan jika kita terjebak dalam ketidak pastian keputusan. Terjebak dalam area ini akan melemahkan rasa percaya diri sehingga sulit untuk bersikap tegas.

3. Sering bertindak gegabah.

SOLUSI:

1. Konsisten

Bersikap tegas berarti konsisten terhadap keputusan yang diambil dan berani menerima konsekuensinya walaupun berat. Jadikan Tantangan itu pendorong untuk kita berani mengambil sikap.

2. Tentukan prioritas & fokus

Tentukan sasaran yang jelas dan pilihan yang benar, lalu curahkanlah seluruh perhatian di situ.

3. Siapkan keputusan yang solid

4. Fakta dan analisa yang tepat membuat kita merasa yakin dan dapat bersikap tegas dalam membuat sebuah keputusan solid.

Tabel Z (Normal Standar)

[illegible]

Tabel r untuk df = 1 – 50

Df= (N-2)	Tingkat Signifikansi Uji Untuk Satu Arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat Signifikansi Uji Untuk Dua Arah				
	0.1	0.5	0.2	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.999
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.576	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.514	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189

36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarama Bandar Lampung Telp. 0721 703260

KARTU KONSULTASI

Nama : Eka Nuryanti
Npm : 1411080038
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pembimbing I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA NEGERI 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Tanggal Konsul	Hal Yang Dikonsultasikan	Paraf Pembimbing	
			Pembimbing I	Pembimbing II
1				
2				
3				
4				

5				
6				
7				
8				
9				
10				

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
NIP. 197305032001121001

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1.1 *Pretest* untuk mengetahui tingkat kedisiplinan peserta didik



Gambar 1.2 Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada kelas eksperimen (X IPS 1)



Gambar 1.3 Penilaian peserta didik terhadap bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* melalui lembar kesan yang ditulis oleh peserta didik



Gambar 1.4 Peberian layanan bimbingan kelompok dengan diskusi pada kelas kontrol
(X IPS 2)



Gambar 1.5 *Posttest* untuk mengetahui tingkat kedisiplinan peserta didik

